

# **UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

Studijní program Speciální pedagogika – kombinované studium

## **Orientační sporty pro tělesně postižené**

Orienteering sports for people with physical disabilities

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vypracovala: Zora Jelínková

Školitelka: doc. PaedDr. Vanda Hájková, Ph.D.

Praha 2016

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 4. 4. 2016

.....

**Poděkování:**

Děkuji své školitelce doc. PaedDr. Vandě Hájkové, Ph.D. za cenné rady a trpělivost. Také děkuji Mgr. Bohuslavovi Hůlkovi za odborné konzultace. V neposlední řadě bych ráda poděkovala celé své rodině za jejich ohromnou podporu.

## **Anotace**

Cílem této bakalářské práce je vytvoření přehledu jednotlivých typů orientačních sportů, které mohou provozovat i tělesně postižení jedinci. Blíže se pak tato práce zabývá disciplínou trail-o a shrnutím jejích základních pravidel. Současně tato práce upozorňuje na pozitiva a negativa sportování tělesně postižených jedinců. V závěru práce je vyhodnocení krátkého dotazníku týkajícího se účasti jak zdravých, tak tělesně postižených jedinců na závodech trail-o, důvodech jejich účasti na závodech a shrnutí jejich osobních pohledů na pozitiva, která jim trail-o přináší.

V práci jsou využity tyto prostředky – analýza odborných pramenů, vytvoření a zpracování dotazníku, pozorování, osobní zkušenosti autorky z pravidelné účasti na orientačních sportech.

**Klíčová slova:** dotazník, orientační sport, sport, tělesně postižený, trail-o

## **Annotation**

The aim of this bachelor's thesis is to create a summary of the types of the orienteering sports in which the people with physical disabilities can participated. In more details this paper focus on the trail-o discipline and its competition rules. Simultaneously this paper highlights the positives and negatives of the participation in sports by people with physical disabilities. In the end of this thesis is the evaluation of short questionnaire about participation of healthy and physically disabilities people in trail-o, about their reasons for participation in the trail-o races and the summary of their own view at the positives which trail-o brings to them.

In this bachelor's thesis the following methods were used – the analysis of scientific resources, the creation and evaluation of the questionnaire, the observation, the authors personal experiences in regular participation in the orienteering sports.

**Key words:** questionnaire, orienteering, physical disabilities, sport, trail-o

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Tělesné postižení – definice a klasifikace .....	9
2.1	Nejčastější tělesná postižení .....	11
3	Sport u tělesně postižených .....	16
3.1	Historie sportování tělesně postižených .....	16
3.2	Výhody sportování tělesně postižených .....	18
3.3	Podmínky sportování tělesně postižených.....	20
3.4	Překážky u sportování tělesně postižených .....	21
4	Orientační sporty .....	23
4.1	Výhody orientačních sportů.....	23
4.2	Dělení orientačních sportů.....	24
5	Trail-O .....	26
5.1	Historie trail-o.....	26
5.2	Výhody a nevýhody trail-o .....	27
5.3	Zázemí závodu.....	29
5.4	Dělení.....	30
5.4.1	Klasická trať .....	30
5.4.2	TempO .....	30
5.5	Mapa a mapové značky .....	31
6	Ostatní orientační sporty z pohledu tělesně postižených.....	36
6.1	Orientační běh.....	36
6.2	Lyžařský orientační běh.....	37
6.3	Orientační závod na horských kolech.....	38
6.4	Další varianty orientačních sportů .....	38
7	Orientační sporty u jedinců s jiným postižením .....	40
8	Dotazníkové šetření trail-o .....	42
8.1	Cíle a otázky šetření .....	42

8.2	Metoda průzkumu.....	43
8.3	Distribuce a návratnost dotazníků .....	44
8.4	Výsledky průzkumu šetření .....	44
8.5	Zodpovězení cílů šetření.....	59
9	Diskuze k dotazníku .....	62
10	Závěr.....	65
11	Seznam použité literatury .....	67
12	Příloha.....	72
12.1	Dotazník.....	72
12.2	Poznámky ke zpracování otevřených otázek.....	74

# 1 Úvod

Orientační sporty jsou skupina sportů zahrnujících pohyb neznámým terénem a vyhledávání kontrolních stanovišť za použití speciální mapy, speciálních popisů kontrol a buzoly. Pohyb mezi jednotlivými stanovišti záleží na konkrétní disciplíně orientačního sportu. Tyto sporty jsou primárně koncipovány pouze pro zdravou část populace. Přesto jsou v nich možné modulace pro účast i tělesně postižených jedinců.

Tělesné postižení je omezujícím faktorem v mnoha životních aktivitách hendikepovaného jedince. Přestože se nabídka sportů, které mohou provozovat tělesně postižení, rozšiřuje, stále nedosahuje množství nabídky sportů pro většinovou populaci. Mezi orientačními sporty se v posledních 20 letech vyvinula disciplína trail-o, která nabízí rovnocenné soupeření zdravé a tělesně postižené populace. V trail-o nezáleží na míře mobility jedince a jeho rychlosti pohybu terénem, ale pouze na mentálních dispozicích a schopnosti orientace v terénu.

Jakýkoliv sport je důležitou součástí volnočasových aktivit jedince bez ohledu na zdravotní stav. Je to činnost, při které jedinec navazuje přátelství, rozvíjí schopnosti, vyjadřuje svou kreativitu, dosahuje mentálního a psychického zdraví a nalézá smysl života. (Law et col., 2006) U tělesně postižených jedinců tedy sport pomáhá vyrovnat se s hendikepem a zapojit se do běžného života.

Tato práce se zabývá jedním z možných utřídění jednotlivých typů orientačních sportů, soupisem současné nabídky orientačních sportů pro tělesně postižené, možným směrem rozšíření nabídky těchto sportů tělesně postiženým. Dále se zabývá ukázkou základních pravidel a mírou možné participace tělesně postižených. Podrobněji se poté zabývá disciplínou trail-o, která uměle vznikla jako sport i pro tělesně postižené a jejími pravidly. Současně se tato práce snaží odhalit pozitiva a negativa účasti tělesně postiženým jedinců na orientačních sportech. V závěru je vyhodnocení krátkého dotazníku týkajícího se účasti jak zdravých, tak tělesně postižených jedinců na závodech trail-o, důvodech jejich účasti na závodech a osobního pohledu na pozitiva, která jim osobně trail-o přináší.



## 2 Tělesné postižení – definice a klasifikace

Podle českého statistického úřadu z roku 2014 (průzkum prováděn v roce 2013 z údajů zdravotních pojišťoven) je 10,2% obyvatel v České republice zdravotně postižených, z toho 29,2% je osob tělesně postižených. Ze všech zdravotně postižených osob má 23,5% osob omezenou mobilitu.

Tělesné postižení je postižení, které se projevuje poruchou hybnosti (motoriky) a omezuje jedince v mobilitě (schopnosti pohybu), zručnosti nebo výdrži. (Postižený jedinec nemusí být upoutaný na vozíčku, ale je snížena jeho mobilita.)

Převážně v dětském věku ovlivňuje postižení jedince ve všech oblastech vývoje. Ve fyzickém vývoji se jedinec často nevyvíjí symetricky, dochází k nevyvinutí nebo nezpevnění částí těla, k atrofii svalů. Vzhledem k omezené hybnosti je jedinec izolován od mnoha podnětů, nedochází k dostatečné stimulaci a častěji dochází k nedostatečnému nebo opožděnému vývoji v emoční, smyslové, rozumové oblasti. (Renotírová; Ludvíková, 2003), (Milichovský, 2010) Nejzávažnějším stupněm tělesného postižení je poté imobilita nebo-li úplná neschopnost pohybu.

Tělesné postižení je takové postižení, jehož průvodním znakem je prvotní nebo druhotné omezení hybnosti, tudíž sem lze zařadit nejen jedince s přímým postižením pohybového aparátu (tedy kostí, kloubů, šlach nebo svalů) nebo centrální a periferní nervové soustavy (tedy motorická oblast mozku, centrální neuron, periferní neuron, nervové dráhy), ale i jedince, jejichž pohyb je omezený v důsledku jejich nemoci nebo zdravotního oslabení nepřímo. (Vítková, 2006), Současně má zdravotní omezení negativní vliv na kognitivní, sociální a emoční stránku jedince. (Bendová, 2006)

Pohyb patří k základním životním projevům člověka a jeho sebemenší narušení člověka celoživotně ovlivňuje. (Monatová, 1996)

Důsledkem tělesného postižení je tedy omezení mobility, omezení samoobsluhy, zhoršený přístup k informacím, zhoršená sociální interakce často doprovázená zhoršeným vnímáním sebe sama.

Pod pojmem hybnost (a tedy poruchy hybnosti) rozumíme veškeré pohyby jedince, ať se již jedná o pohyby volní (řízené) nebo mimovolní (neřízené). Jsou to jak všechny automatické pohyby, tak jednotlivé naučené pohyby. (Renotíerová; Ludvíková, 2003)

Tělesné postižení se může dělit (klasifikovat) podle více faktorů. Nejčastějším dělením je dle vzniku postižení, tedy na vrozené a získané. Vrozená postižení se dále dělí dle vzniku na pre-, peri- a postnatální, získaná podle způsobu získání nemocí nebo úrazem. (Opatřilová; Zámečníková, 2008)

Příčin vrozeného tělesného postižení (tedy poruchy vývoje zárodku) je více, nejčastěji je způsobeno dědičnou genetickou vadou nebo mutací genu. Může však být způsobeno infekčním onemocněním matky v době těhotenství, léky, vitamíny a návykovými látkami, které užívala nebo rentgenovým záření. (Renotíerová; Ludvíková, 2003) Během samotného porodu a těsně po porodu je tělesné postižení způsobeno nedostatečným přívodem kyslíku novorozenci, nešetrným zacházením s novorozencem nebo deformací hlavičky během porodu.

Další možností je dělení podle místa postižení nebo dle míry postižení a tedy míry omezení mobility. Současně se dá postižení dělit dle stupně hendikepu (intenzity) a tedy míry pomoci, kterou jedinec potřebuje. (Novosad, 2009) Dále na omezení pohybu nahlížíme z hlediska doby, po kterou má jedinec omezenou mobilitu. Můžeme ji dělit na přechodnou, dlouhodobou a trvalou. (Bendová et col., 2006) Další dělení lze provádět podle svalového napětí (tonusu). Rozdělujeme na hypertonii (spasticita, zvýšený svalový tonus) a hypotonii (snížený svalový tonus) a dyskinezi (nepotlačitelné mimovolní pohyby). (Kábele, 1988), (Vítková, 1998)

Důležitým faktorem dělení tělesného postižení je míra mobility (případně imobility) jedince. Mobilní jedinec je schopen se pohybovat zcela samostatně bez cizí pomoci. Částečně mobilní jedinec (to se týká většiny tělesně postižených) je schopen pohybu za pomoci druhé osoby, popřípadě s podpůrným předmětem (hůl, berle, chodítko, tříkolka, invalidní vozík). Imobilní jedinec je člověk, který i s pomocí podpůrných prostředků nebo cizí osoby není skoro nebo zcela schopen pohybu. (Buřvalová; Reitmayerová, 2007)

„Současné pojetí zdravotního postižení podle WHO (mezinárodní zdravotnická organizace) (Světová zdravotnická organizace – World Health Organization) :

- *Impairment* = vada, poškození – postižení systému pohybového, podpůrného nebo jiných orgánů vedoucích k somatickým změnám
- *Disability* = omezení, snížení výkonu – kvantitativní změny vzhledem k normální výkonnosti
- *Handicap* = ztráta, znevýhodnění, omezení příležitostí jedince účastnit se života společnosti na stejné úrovni jako ostatní“ (Milichovský, 2010, s. 22).

## 2.1 Nejčastější tělesná postižení

Jak již bylo zmíněno výše, pojem tělesné postižení zahrnuje velkou heterogenní skupinu postižení, vad a nemocí, které mohou vzniknout od prenatálního období až do stáří jedince. A to genetickou chybou, onemocněním matky, onemocněním jedince nebo úrazem.

Zde je seznam nejčastějších pojmů a onemocnění spadajících do tělesného postižení:

- Amputace končetin – z důvodů úrazu nebo vážné nemoci může dojít u jedince k amputaci (odnětí) jedné nebo více končetin (nebo jiné periferně uložené části těla). Odstraněná část těla se někdy nahrazuje protézou. Amputace můžeme dělit:
  - Amputace primární (časná) - ihned nebo těsně po úrazu mimo lékařské zařízení.
  - Amputace sekundární (volená) - po určité době po úrazu či vzniku nemoci.
  - Amputace terciální (pozdní) - provádí se po pečlivé úvaze z důvodu zlepšení možnosti použití/nasazení protetických pomůcek.
  - (Renotierová; Ludvíková, 2003), (Vítková, 1999)
- Akromegalie – onemocnění způsobné nadbytkem růstového hormonu v dospělosti, kdy již není možný růst dlouhých kostí. Zvětšují se proto jen okrajové části těla (například obličej, brada, prsty).

- Aktuální onemocnění nebo chronické onemocnění - může vést k upoutání jedince na lůžko nebo k omezení rozsahu jeho pohybu. Ať již z podstaty samotné nemoci, z nízké fyzické kondice nebo z nařízení ošetřujícího lékaře.
- Akutní revmatismus – bakteriální (streptokoková) infekce vyskytující se převážně u dětí. Způsobuje záněty hlavně velkých kloubů, dochází k omezení hybnosti. Může ale oslabit i srdeční svalovinu.
- Deformace – vrozená nebo získaná trvalá vada vyznačující se nesprávným tvarem některé části těla (nejčastěji lebky, kloubů, svalů a končetin). Vrozené deformace vznikají chybným vývojem plodu v těle matky, získané deformace mohou vzniknout jako důsledek nemocí, zranění nebo popálenin.
- Deformita (deformace) páteře – špatné postavení páteře, v jehož důsledku dochází k nesprávnému držení těla a následně dochází k asymetrickému vývoji jedince a dalším zdravotním problémům. Deformace a špatné postavení páteře může být také způsobeno onemocněním páteře, zádočných svalů a nervů. Může být vrozená i získaná.
  - skolióza – vychýlení páteře do strany.
  - patologická kyfóza – vyklenutí páteře v předozadní rovině směrem dozadu.
  - lordóza – vyklenutí páteře v předozadní rovině směrem dopředu.
  - kombinace skoliózy, patologické kyfózy a lordózy - kyfoskolióza, lordoskolióza (Vítková, 1999), (Vokurka; Hugo et col., 2002), (Slowík, 2007)
- Degenerativní onemocnění mozku a míchy – skupina onemocnění, při kterých dochází k postupné poruše myelinových obalů, rozpadu nervových vláken a buněk. Jsou to například: Alzheimerova nemoc, Pickova nemoc, Huntingtonova nemoc, Parkinsonova choroba, Aran-Duchenova choroba, Charcot-Marie-Tooth choroba, Werdnig-Haffmanova choroba, Kugelberg-Walanderova choroba. (Vokurka; Hugo et col., 2002), (Dvořák, [www.atlases.muni.cz](http://www.atlases.muni.cz)), (Vítková, 1998)
- Degenerativní onemocnění svalstva (svalová dystrofie) – obecný pojem pro skupinu neuromuskulárních onemocnění. Jsou to progresivní, geneticky podmíněná onemocnění. Dochází k degeneraci a zániku svalových buněk, k ochabování až úplné ztrátě funkce svalů. Jsou to: Duchenneova svalová dystrofie, Beckerova svalová

dystrofie, Landouzyho-Déjerinova svalová dystrofie, Eberyho-Dreifussova svalová dystrofie, myopatie Walenderové. (Vokurka; Hugo et col., 2002), (Jankovský, 2001)

- Dětská mozková obrna – souhrnný název pro chronická onemocnění, jejichž důsledkem jsou poruchy motorických částí mozku v rané fázi vývoje jedince (v těhotenství, během porodu nebo po něm). V časném dětství se objevují poruchy vývoje, hlavně poruchy týkající se pohybu (dochází k obrně nebo naopak k neusměrněnému neúčelnému pohybu). (Vokurka; Hugo et col., 2002), (Kraus et col., 2005)
- Dětská obrna (poliomyelitida) – infekční virové onemocnění, které se přes krevní oběh dostává do CNS a způsobuje svalové ochabnutí až ochrnutí. Poškozuje oblasti páteřní míchy, která je odpovědná za svalové pohyby. Díky plošnému očkování se toto onemocnění v České republice nevyskytuje. (Vokurka; Hugo et col., 2002)
- Dismélie – porucha zárodečného (embryonálního) vývoje jedné nebo více končetin. Zahrnuje mimo jiné:
  - amélie (amelia) – úplný vrozený defekt jedné nebo několika končetin. Vždy jsou zachovány alespoň rudimenty kostí chybějících končetin. (Vokurka; Hugo et col., 2002)
  - fokomelie – zakrnělé končetiny. Častěji se vyskytuje u horních končetin. Chybí paže a předloktí, ruce vyrůstají přímo z trupu.
  - mikromelie – nepoměrně malé končetiny v porovnání s velikostí trupu a hlavy. Vzniká disproporčním růstem jedince. (Vokurka; Hugo et col., 2002)
- Gigantismus – nadměrný vzrůst v důsledku špatné činnosti hypofýzy (nadbytkem růstového hormonu „STH“) v dětství.
- Malformace – patologické vyvinutí různých částí těla, nejčastěji končetin.
- Mozkové nádory – nádory, které postihují mozek a mozkové obaly. Samotný nádor může (a často způsobuje) tělesné obtíže nebo jsou obtíže následkem operace mozku a odstranění nádoru.
- Mozkové záněty (encefalitidy) – nejčastěji způsobeny virovým onemocněním.

- Myopatie – dědičná onemocnění způsobující symetrickou svalovou slabost. Dochází k postupnému rozpadu a zanikání svalových vláken.
- Nanismus – podprůměrný vzrůst v důsledku různých poruch a chorob. Často je způsoben špatnou činností hypofýzy. Poruchy mohou mít proporční i disproporční charakter. (Vokurka; Hugo et col., 2002)
- Nesprávný vývoj kyčelního kloubu.
- Ochrnutí (obrna) – ztráta svalových funkcí. Může k němu dojít z více příčin (po úrazu, po nemoci,...). Ochrnutí postihuje centrální nebo periferní nervovou soustavu, liší se rozsahem a stupněm závažnosti. Dělíme ho dle míry a typu končetin, u kterých ke ztrátě svalových funkcí došlo:
  - paréza – částečné ochrnutí končetin – částečná neschopnost aktivního volního pohybu
  - monoparéza – částečné ochrnutí jedné končetiny
  - hemiparéza – částečné ochrnutí jedné ruky a jedné nohy na stejné straně
  - plegie – úplné ochrnutí končetin – úplná neschopnost aktivního volního pohybu
  - monoplegie - ochrnutí jedné nohy nebo ruky
  - paraplegie - ochrnutí obou nohou
  - diplegie – ochrnutí 2 končetin – zpravidla nohou
  - hemiplegie – ochrnutí jedné ruky a jedné nohy na stejné straně těla
  - kvadruplegie - ochrnutí všech čtyř končetin
 (Vítková, 2004), (Vokurka; Hugo et col., 2002)
- Perthesova nemoc – dlouhodobé zánětlivé onemocnění hlavice stehenní kosti (kosti kyčelní). Objevuje se převážně u dětí kolem 6. roku života. Projevuje se bolestmi v kyčli, v pozdější fázi kulháním. Bolest se může přenášet do kolene. Může docházet k svalové atrofii, deformitám hlavice. (Vokurka; Hugo et col., 2002), (Dungl, 2005)
- Revmatické nemoci – skupina různého původu a projevů nechirurgických onemocnění pohybového aparátu (páteře, kloubů, svalů a šlach). V širším smyslu se mezi ně dají řadit i zánětlivé choroby. Hlavním projevem je bolest s různě těžkým poškozením funkce a omezením hybnosti. Řadí se sem: revmatoidní artritida, Bechtěrevova

nemoc, revmatická horečka, záněty kloubů při jiných nemocech, choroby způsobené porušenou látkovou výměnou, nezánettivé degenerativní choroby, mimokloubní revmatismu. (Vokurka; Hugo et col., 2002)

- Rozštěp páteře – vrozená vada kdy v prenatálním vývoji nedojde k uzavření neurální trubice, mícha se svými obaly vystupuje ven z páteřního kanálu. Tento stav je spojen s množstvím nervových poruch.
- Úrazová onemocnění mozku a míchy – v důsledku zranění dochází k narušení nebo přerušení funkce nervové soustavy a mozku.
- Úrazy pohybového ústrojí – v důsledku zranění dochází k omezení nebo poruše funkce části pohybového aparátu. Může se jednat o poranění míchy, kostí, kloubů, svalů, tkání, vazů. Úrazy pohybového ústrojí vznikají nejčastěji v důsledku dopravních nehod, zásahem elektrického proudu a při sportu a při živelných katastrofách. (Renotierová; Ludvíková, 2003)
- Vadné držení těla – špatné držení těla v dětském věku může ovlivnit správný symetrický vývoj jedince. Asymetrií vzniká svalová nerovnováha, která může vést k dalším zdravotním problémům.

### **3 Sport u tělesně postižených**

#### **3.1 Historie sportování tělesně postižených**

Od začátku lidské společnosti byli mezi lidmi jedinci, kteří se od většinové populace viditelně lišili vzhledem, smyslovými či tělesnými vadami, duševním stavem či chorobami. Přístup většinové společnosti k těmto jedincům se měnil v závislosti na vývoji společnosti v průběhu dějin a odrážel její dobovou atmosféru. (Vágnerová, 1999), (Vítková, 2006) Postavení postižených jedinců ve společnosti ovlivňovalo náboženské smýšlení dané kultury, společenský a politický pohled na jedince ve společnosti, způsob života, ekonomické zázemí dané kultury. Ze začátku společnost přistupovala k lišícím se jedincům represivně. Často společnost tyto jedince (převážně děti narozené s viditelným postižením) přímo zabíjela, nepovažovala je za plnohodnotné lidi. O zabíjení novorozeňat jsou dochované záznamy ze staré Sparty, Říma, otrokářských společenství. Při kočovném způsobu života je opouštěla a nechávala samotné bez pomoci zemřít. Později docházelo spíše k segregaci lišících se jedinců. Segregace však sloužila pouze k vyčlenění jedinců z komunity, dále se o ně nestarali.

Represivní přístup k postiženým později vystřídal stadium charitativní péče (postiženým jedincům se dostávala základní péče, ale nebyli součástí společnosti), později humanitní péče (během které se již postižení lidé stávali součástí společnosti, přestože byli stále na jejím okraji) a v dnešní době mluvíme ve vyspělých zemích převážně o rehabilitační a preventivní péči (Kábele et col., 1993), (Renotiérová; Ludvíková, 2006).

Přestože postiženým jedincům byla věnována péče, sportovní aktivity nebyli součástí jejich života.

Velkou změnu v přístupu k postiženým a převážně k tělesně postiženým přinesly světové války, hlavně druhá světová válka, která zanechala mnoho invalidních lidí (nejčastěji v důsledku úrazu páteře nebo amputace končetin). (Kábele, 1992) Tito – převážně mladí lidé – byli do té doby zvyklí na aktivní život včetně sportovních aktivit. Rehabilitační centra pro válečné veterány založená během a po válce tedy začala v rámci rehabilitace zapojovat tělesnou výchovu do svých pravidelných aktivit. Postupně se začali mnohé sportovní disciplíny modifikovat k potřebám zdravotně postižených. Tyto disciplíny si vytvářely svá vlastní pravidla a pomůcky. Většina těchto modifikací ale probíhala pouze na úrovni jednotlivých rehabilitačních center, kde se často konaly i závody klientů. Neexistovala však



žádná zastřešující asociace, která by u jednotlivých sportů sjednotila pravidla a pořádala závody a soutěže na mezinárodní úrovni. Během 40. a 50. let začaly vznikat oddíly pro tělesně (a mentálně) postižené jedince a na úrovni krajů a zemí se začala sjednocovat pravidla jednotlivých sportů a disciplín. Na území Československé republiky vznikla v roce 1951 pod hlavičkou Československého svazu tělesné výchovy „Komise pro sport defektních osob“, která se v roce 1961 přeměnila na „Sekci defektních sportovců“ (Kábele et col., 1993). V roce 1970 poté vznikl již samostatný Svaz tělesně a zrakově postižených sportovců ČSTV. V současné době existuje množství svazů zaštiťujících jednotlivé sportovce, kluby a sporty.

Na mezinárodní úrovni byla založena první mezinárodní organizace a uspořádány první mezinárodní závody (světové hry) již během 2. světové války. V roce 1948 pak jako součást olympijských her byly uspořádány oficiální sportovní hry vozíčkářů. (Wilson, 2002) Velkou propagací sportu tělesně postižených přinesly až první paralympijské hry, konané v roce 1960 v Římě 3 měsíce po Olympijských hrách. Od té doby se letní paralympijské hry konají každé 4 roky. První paralympiády se zúčastnilo na 400 hedikepovaných sportovců ze 23 zemí. Od roku 1976 (kdy se ve Švédsku konala zimní paralympiáda) se stejně jako letní každé 4 roky konají zimní paralympijské hry. Během let došlo k mnoha změnám ve struktuře her, podmínkách účasti a organizaci, oficiální název paralympiáda (paralympic) se ale pro tyto mezinárodní hry používá teprve od roku 1988. Mimo to se ve všech hlavních sportech pořádají mezinárodní závody, poháry a mistrovství. (Paralympics History of the Movement), (Kábele, 1992)

Orientační sporty nejsou olympijskou nebo paralympijskou disciplínou. Nejvyššími závody na mezinárodní úrovni tak jsou mistrovství světa pořádaná v jednotlivých disciplínách.

Během 20. století se na sport praktikovaný tělesně postiženými pohlíželo převážně jako na prostředek fyzické a psychické terapie a jako na způsob zapojení zpět do civilního života. (Thomas, 2012) Přestože i v běžné populaci lze na sport nahlížet jako na terapii, není na ni kladen důraz a sport je větší součástí denního života.

Na druhou stranu sport odráží širší kulturní hodnoty ve společnosti. Existuje korelace mezi postavením různých skupin a menšin v konkrétní společnosti a jejich zastoupením a účastí na sportovních aktivitách (ať už se jedná o ženy, lidi jiné barvy pleti, homosexuály nebo lidi s postižením).

Současná nabídka sportu pro tělesně postižené je relativně široká. Z těch nejrozšířenějších jsou to: alpské lyžování, atletika, basketbal, cyklistika (handbike), florbal, hokej, jezdecký, hokej, kanoistika, lezení, lukostřelba, lyžování, plavání, stolní tenis, tenis, volejbal. Přesto stále ani zdaleka nedosahuje šíře nabídky sportů pro zdravou populaci.

### **3.2 Výhody sportování tělesně postižených**

Výhody, které sport přináší, jsou univerzální u všech jedinců a tedy i u jedinců s tělesným postižením. Zapojení se do aktivit – a tedy i sportovních – je činnost, při které jedinec navazuje přátelství, rozvíjí schopnosti, vyjadřuje svou kreativitu, dosahuje mentálního a psychického zdraví a nalézá smysl života. (Law et al., 2006), (Kábele, 1992)

Motivace tělesně postižených k sportovním aktivitám je naprosto stejná jako motivace většinové populace. (Brasile et al., 1994) Důležitým a často opomíjeným (nebo neuvědomělým aspektem) je sociální družení po sportovní akci samotné. Skupina sportovců, hlavně v dospělém věku, si často po sportovní akci nebo tréninku jde ještě na chvilku sednout do restaurace nebo hospody. Pokud se jedinec dané sportovní činnosti věnuje pravidelně a delší dobu, často se účastní víkendových soustředění nebo výletů, druží se tak s ostatními a zároveň získává nové podněty a zážitky, často se podívá do míst, kam by se sám nevydal.

Postižení jedinci – převážně dívky, mívají často nižší sebevědomí hlavně v oblasti vzhledu, začlenění do společnosti, sportovních schopností a školních schopností. (Shields et al., 2006) Pravidelná sportovní aktivita lidem s nízkou sebevědomím pomáhá zlepšit jejich mínění o nich samotných a nepřímo i pohled, který má na ně jejich okolí. Jedinec si vyzkouší, že je schopen překonávat překážky (jak vnější, dané prostředím, ve kterém se pohybuje, tak vnitřní, které staví – ať již vědomě nebo podvědomě - sám sobě), dosáhnout vytyčených cílů a najít přátele s podobnými zájmy a životními zkušenostmi. (Kábele, 1992)

Pravidelná sportovní aktivita může zlepšit nezávislost jedince, zlepšit schopnosti vyrovnávání se s nepříznivými podmínkami, zvyšuje u něj míru soutěživosti a současně učí jedince kooperaci s ostatními a zvyšuje míru týmové spolupráce. (Patel, 2002)

Měření míry psychické pohody je založeno na náladě jedince, náklonnosti ke stresu, sebevědomí, osobním pohledu jedince na jeho zdraví a životní úrovni. Sportující – tělesně

postižení jedinci – mají oproti nesportující populaci tělesně postižených lepší pocit pohody, žijí v nižším napětí, v menší míře se u nich projevuje deprese a pocity hněvu. Mají pozitivnější pohled na svět a na jejich vlastní zdraví. (Campbell; Graham, 1994), (Fialová, 2001)

Pravidelná sportovní aktivita má na jedince nejen vliv v léčbě (nebo řešení) emočních a mentálních problémů, ale současně slouží k předcházení výskytu těchto problémů. (Morgan; Goldston, 1987), (Jankovský, 2001)

Pravidelná sportovní aktivita je také důležitá k udržení svalové síly, flexibility svalů a kloubů a může často zpomalit průběh chronického onemocnění. (Procházková, 1997), (Bělková, 1998)

Přes všechny snahy o větší začlenění jedinců (převážně dětí) do sportovních aktivit mají jedinci s tělesným postižením nižší tělesnou zdatnost, nižší svalovou výdrž a vyšší výskyt obezity než průměrná dětská populace. Snížení tělesné hmotnosti a zvýšení fyzické odolnosti a pravidelná fyzická aktivita přináší zpomalení progresu chronických nemocí, jejich lepší kontrolu, zlepšuje obecné zdraví a tím současně přináší i psychologické zlepšení pacienta a má kladný dopad na jedince a jeho rodinu. (Rimmer, 2001), (Potměšil; Čichoň, 1999)

Sportovní činnost má pozitivní vliv na snižování váhy jedince. Dle OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development – organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj), tedy mezinárodní organizace zahrnující 34 ekonomicky nejrozvinutějších států světa, trpí již více jak polovina populace těchto zemí (přesněji 53,8%) nadváhou či dokonce obezitou. Dle prognóz se toto číslo bude v následujících letech zvyšovat. Již dnes se může mluvit o epidemii obezity. Nadváha či obezita přináší zdravotní problémy a rizika s ní spojená. Lidé s nadváhou mají vyšší krevní tlak, nemoci oběhového systému, dýchací problémy, vyšší hladinu cholesterolu, problémy s pohybovou soustavou a častěji se u nich objevuje rakovina. Nadváha se dá nazvat nemocí moderního západního světa. Nepřímo je způsobena špatnou životosprávou, nedostatkem pohybu, sedavým zaměstnáním. (OECD - ilibrary, 2015) Současně s obezitou kromě fyzických problémů souvisejí i problémy psychické. Jedinci mají nižší sebevědomí, hůře se jim začleňuje do populace a stávají se tak více závislí na nejbližším okolí. U lidí s tělesným postižením jsou všechny tyto příčiny též. Vzhledem k omezenější mobilitě mají jedinci s vývojovými problémy či tělesným postižením větší prevalenci rizika nadváhy. (Bandini, 2005), (American Academy of Pediatrics, 2006)

Jedním z důležitých aspektů sportu u tělesně postižených je snaha o inkluzi. Zdárná inkluze má pozitivní dopad na jedince samotného, ale i na většinovou populaci. Velkým problémem ale je, že řadu sportovních aktivit nelze provozovat spolu se zdravou populací. Postižení sportovci tak většinou mají své vlastní soutěže, často se odehrávající v jiný čas a na jiném místě než soutěže zdravých jedinců, nejčastěji mimo zrak veřejnosti. Toto samozřejmě k případné inkluzi nevede, naopak dochází k větší separaci.

Přestože pro jedince je výhodné začít se sportem v jakémkoliv věku, výzkumy uvádějí, že jedinec u sportu s větší pravděpodobností vydrží, pokud provozoval nějaký sport již v dětském věku. (Tammelin, 2003), (Dunn, 2005)

### **3.3 Podmínky sportování tělesně postižených**

Než se hendikepovaný jedinec konkrétního sportu zúčastní – začne ho provozovat, musí zvážit všechna rizika a výhody s ním spojené.

Je třeba zvážit obecný zdravotní stav jedince, preference a předpoklady jedince k jednotlivým sportům a aktivitám, bezpečnostní opatření, možnost přístupu k pomůckám potřebným k danému sportu a zda se daný sport provozuje a dá provozovat v okolí bydliště jedince. Předpoklady jedince k danému sportu nejsou dány pravděpodobností závodního úspěchu, ale tím, zda jedinec rozsah pohybů potřebných k danému sportu je schopen vykonat a zda u těchto pohybů budou převládat libé pocity. (Lehnert et col., 2014), (Kudláček et col., 2007), (Riegerová; Přidalová, 2006)

Důležitým aspektem sportu u tělesně postižených je snaha o co největší zabezpečení sportu a sportovce tak, aby nedošlo ke zranění sportovce. Je třeba stanovit a dbát na bezpečnostní pravidla. Sportovec musí hlídat pitný režim, při větším výkonu či teplejším prostředí sledovat, zda u něj dochází k termoregulaci (pocení), nepodcenit množství a kvalitu oblečení před, během i po fyzické aktivitě. (U tělesně postižených dochází k rychlému vychladnutí organismu a jedinec snáze ve zpoceném oblečení prochladne. Někteří jedinci pak mají problémy i s termoregulací samotnou.) Sportovec musí předem dostatečně znát pravidla a mechanismy ovládání sportovních pomůcek, musí se řídit soutěžními pravidly daného sportu. Při prvním vyzkoušení konkrétního sportu by měl být přítomen odborník, který danou aktivitu vysvětlí a koriguje správné pohyby, využívání sportovního náčiní a dohlíží

na bezpečnost. (Machová, 2008), (Lehnert, 2001) Nesmí se zapomínat na dostatečné zahřátí a protažení organismu před samotnou sportovní aktivitou. Taktéž by jedinec neměl podceňovat posportovní regeneraci (protahování, masáže, kompenzační cviky na části těla, které při dané sportovní aktivitě nevyužíval). (Kudláček; Machová, 2008) Důležité je taktéž dodržovat správnou životosprávu s ohledem na zdravotní problémy jedince a sport, který provozuje. (Dovalil, 2002)

### **3.4 Překážky u sportování tělesně postižených**

Děti s postižením bývají ve volnočasových a tedy i sportovních aktivitách více omezeny než průměrná populace. Čím jsou děti a později dospělí starší, tak se tento rozdíl zvětšuje. (Brown et col., 1987)

Nejčastějšími překážkami k vykonávání dané sportovní aktivity u tělesně postiženého jedince je samotné fyzické omezení, strach ze zranění, vysoká cena provozování dané aktivity.

Provozování daného sportu může být velmi ztíženo nebo přímo nemožné kvůli finanční náročnosti daného sportu a finančnímu zázemí daného jedince. K mnoha sportovním aktivitám jsou potřebné speciální pomůcky (často se jedná o upravené invalidní vozíky), které je nejčastěji třeba vyrobit nebo upravit na míru.

Velkým problémem je nedostatek sportovišť v blízkosti domova jedince, kde by se daná sportovní činnost dala provozovat. Mnoho sportovišť není bezbariérově přístupných. Pokud se přesto sport v daném místě odehrává, jedinec je závislý na asistenci další osoby. (Machová, 2008)

Dále i časová náročnost hraje velkou roli v dostupnosti daného sportu. (Jedná se hlavně o samotné dopravení se na dané sportoviště. Často i příprava k aktivitě může zabírat hodně času). Časová náročnost není jen problémem jedince samotného, ale zasahuje i případného asistenta nebo rodinného příslušníka, kterého závodník potřebuje jako doprovod.

Překážkou v zapojení jedince – převážně dětí - do sportu mohou být jejich rodiče či jiní rodinní příslušníci, kteří se často o jedince (dítě) bojí. Jejich strach o něj a vidina rizik,

která jsou s účastí dětí při sportu spojená z pohledu rodinných příslušníků, převažují nad pozitivy, které sport přináší.

Dalším problémem je přístup tělesně postižených ke sportu mimo uzavřené kluby a komunity. Mnoho sportovních činností se bez připojení ke konkrétní sportovní komunitě dá těžko vyzkoušet. Přestože tyto komunity (kluby) jsou často velmi otevřené k nováčkům, rádi pomohou, půjčí vybavení a vysvětlí vše potřebné, samotný zájem o daný sport musí vycházet od jedince samotného. (Krajčová, 2008) A to pro plaché osoby, osoby se sníženou sebedůvěrou, popřípadě s nižším sociálním umem, může být ze začátku velkou překážkou.

## **4 Orientační sporty**

Orientační sporty jsou skupina sportů kombinujících pohyb v neznámém terénu za pomoci speciální mapy a buzoly. Samotné typy orientačních sportů se pak liší ve způsobu pohybu terénem. Ten následně určuje nezbytné vybavení, taktiku, schopnosti a mapové znalosti, specifická pravidla dané disciplíny.

Orientační sporty původně vznikly jako tréninková metoda navigace v armádě, postupně se však vyprofilovaly s vlastními pravidly a ustanovily se jako regulérní sporty, ve kterých se pořádají i mistrovství světa. (Lenhart et col., 1991), (Koč, 1975)

Mezinárodní orientační federace (International Orienteering Federation), zkráceně IOF – zaštiťuje na mezinárodní úrovni 4 základní orientační sporty. Na české úrovni je pak zaštiťuje Česká asociace orientačních sportů (ČSOS). Jedná se o orientační běh, lyžařský orientační běh, orientační závod na horském kole a trail-o.

Dále pod orientační sporty můžeme zahrnout další, které však již nejsou dohromady zastřešeny IOF a ČSOS. Jsou to radiový orientační běh (ROB), rogainig, horský orientační běh a další méně časté kombinace pohybu terénem s mapou (v autě, na lodi, na bruslích, plavání ve vodě...).

Orientační běh je také nedílnou součástí většiny extrémních závodů (adventure racing, survival racing, ...).

### **4.1 Výhody orientačních sportů**

Každá provozovaná aktivita má oproti ostatním své výhody a nevýhody. Vždy záleží na úvaze konkrétního člověka, které požadavky na danou činnost u něho převažují.

Výhodou orientačních sportů oproti jiným sportům je, že není jednoznačně stanovený úspěch versus neúspěch v závodě, ale na úspěch se dá pohlížet v několika úrovních. (Oproti tomu například v míčových hrách je úspěchem množství bodů nebo poražení co nejvíce soupeřů.) V orientačních sportech si jedinec sám může stanovit jednu metu úspěchu nebo postupně jednotlivé úspěchy kumulovat. Všechny úspěchy jsou vnitřně individuální. Pro začínající sportovce může být úspěchem i to, že navzdory nepřízní počasí (déšť, zima,

sníh, bláto) se na závod vypraví. Dále, že sami a bez pomoci absolvují celou trať, najdou cíl, nebo se „jen“ vrátí do cíle. Současně závodník považuje za úspěch zvládnutí dílčího úseku na trati. Dalším úspěchem je, že jedinec dovede během závodu korigovat své vlastní chyby. Příště zvládne bez chyby celou trať, či s menším počtem chyb než minule. Na vyšších úrovních závodění se pak přidává radost z rychlosti absolvování trati a celkového pořadí v závodě. Současně se závodník může porovnávat jen s několika osobami, které považuje za soupeře na své úrovni.

Další výhodou je mezigenerační účast na závodech. Přestože jsou závodníci na samotný závod rozděleni do kategorií dle svého věku, zkušeností nebo pohlaví, před samotným závodem, během něho i po závodě se setkávají s lidmi všeho věku. Orientační sport tak není otázkou jen úzké skupiny lidí, či na jednom závodě jedné věkové skupiny. Mladší závodníci se na trati učí toleranci ke starším, kteří se již nepohybují s takovou rychlostí či jistotou, současně jim starší mohou předávat své zkušenosti a rady (většinou se tak děje nevědomky a mladší generace nemá pocit „násilného“ vnucování vědomostí). Výhodou je taktéž společné téma, kdy přestože nemusejí absolvovat všichni stejnou trať, mají ze závodu podobné dojmy, zkušenosti.

Častá interakce napříč věkem, pohlavím a sociálním zázemím vede i k větší míře akceptace postižených osob komunitou.

Na závody mohou (a převážně jezdí) celé rodiny a mohou tak trávit volný čas společně a zároveň i s lidmi svého věku. Současně rodinu spojuje podobný zájem, mají podobné zážitky a dojmy, na které pak v rodinné komunikaci mohou navázat.

## **4.2 Dělení orientačních sportů**

Orientační sporty se dělí podle způsobu pohybu terénem, pomůcek potřebných ke zdárnému absolvování závodu, typu mapy a prostředí, ve kterém se odehrávají.

Jednotlivé orientační sporty se pak dále dělí na jednotlivé disciplíny.

Hlavní orientační sporty jsou:

- orientační běh (běh terénem pouze s mapou a buzolou)



- radiový orientační běh (běh terénem s mapou, buzolou a radiovým přijímačem)
- lyžařský orientační běh (běh na běžkách s mapou a buzolou)
- orientační běh na horských kolech (jízda na kole s mapou a buzolou)
- rogaining (vytrvalostní běh terénem s mapou a buzolou po dobu 6 – 24 hodin)
- trail-o (pohyb po terénních cestách s mapou a buzolou, kdy čas pohybu není primárně rozhodujícím faktorem)

Závody v orientačních sportech se odehrávají:

- v lese
- v lesoparku
- ve městě
- na horách
- na sněhu i ledu
- v budovách
- na vodě i ve vodě

## 5 Trail-O

Trail-o je sportovní orientační disciplína založená na precizním čtení mapy a orientaci v terénu. Úkolem závodníka je podle mapy absolvovat předem vyznačenou závodní trať a každé kontrole zakreslené v mapě určit její odpovídající konkrétní kontrolu vzdálenou v terénu. Každé kontrole vyznačené v mapě odpovídá pouze jedna konkrétní kontrola v terénu. V terénu je však více kontrol než v mapě. K určení kontroly je povolena pouze speciální orientační mapa, kterou závodník obdrží od pořadatele na startu, dále buzola a popisy kontrol. Dále může závodník používat hodinky na měření času, svítilnu, lupu a další kompenzační pomůcky. Všechny GPS a jiné elektronické přístroje určující polohu jsou zakázány. Stejně tak je zakázán mobilní telefon, který sice závodník může mít z bezpečnostních důvodů u sebe, ale smí ho použít pouze v případě zdraví ohrožující situace.

### 5.1 Historie trail-o

Název trail-o, který je používán jako mezinárodní název pro tento sport, je odvozen od anglického slova trail, což znamená cesta. „O“ je pak zkrácenina anglického slova orienteering, což znamená orientační sport nebo orientační běh. V názvu je tak zdůrazněno, že se celý orientační závod odehrává na cestě. (Závodník dle pravidel ani cestu nesmí opustit.) Dalším často používaným názvem je pre-o, dlouze „precision-orienteering“, tedy precizní nebo přesný orientační sport. Tento název se používá převážně ve skandinávských zemích, ze kterých orientační sporty původně pocházejí. (Například v norštině pak pre-o znamená to samé, tedy Presisjonsorientering.)

Trail-o vznikl jako umělá disciplína, aby byl orientační sport přístupný i tělesně postiženým jedincům a ti se mohli bez hendikepu porovnávat s běžnou populací. Současně se ale trail-o snaží zaujmout širší „orientáckou“ veřejnost, nestát se výlučně sportem pro tělesně postižené. Jako první, kdo se snažil o přizpůsobení orientačních sportů pro tělesně postižené byl švédský učitel Arne Yngstrom. (Hnízdil; Kirchner, 2005). (Arne Yngstrom se mimo jiné zabývá i orientačními sporty pro zrakově postižené a to převážně jako výukovou metodu u malých dětí.)

Pod hlavičkou IOF (International Orienteering Federation) byl trail-o oficiálně uznán v roce 1992. Od roku 1994 se každý sudý rok pořádá mistrovství Evropy. První světový pohár

(Word Cup) v trail-o se pořádá v roce 1999 ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irska, ve skotském městě Inverness. Od roku 2004 se každý rok pořádá mistrovství světa v trail orienteering (World Trail Orienteering Championships, zkráceně WTOC). Od začátku pořádání se jednalo vždy o závod na klasické trati. Od roku 2003 se přidala disciplína TempO. Přestože byl trail-o stvořen jako rovnocenný sport pro všechny, na mezinárodních závodech se vypisují vždy kategorie Open a Paralympic, bez ohledu na pohlaví. Původně pak byla na světovém šampionátu vypsána týmová soutěž, jejíž formát se během let měnil, od letošního roku 2016 ji nahradily štafety, jak v kategorii Open, tak v kategorii Paralympic.

Trail-o se ustálil jako oficiální (mezinárodní federací orientačních sportů zastřešená) forma orientačních sportů, kterou mohou provozovat i tělesně postižení, primárně vozíčkáři. Přesto existuje i několik dalších variant převážně orientačního běhu, které buď nikdy nebyly rozpracovány, neuchytily se nebo se pořádají okrajově.

## **5.2 Výhody a nevýhody trail-o**

Trail-o je orientační sport nejlépe přístupný i osobám s tělesným postižením – nejčastěji s omezenou pohyblivostí. Trail-o vyžaduje precizní a rychlé čtení mapy pro orientační běh, schopnost orientace v terénu a promítání mapy do terénu. Nevyžaduje však rychlost při přesunu mezi samotnými kontrolními body, ani volbu postupu mezi těmito body. Závodník k pohybu po trati mezi jednotlivými kontrolními stanovišti může využít jakékoliv pomůcky (berle, hůl, kolo) či vozíku bez omezení – kromě vozidel na spalovací motor. (Omezení u spalovacího motoru je především dáno prostorem, kterým se závodníci pohybují – často to jsou parky, lesy a chráněná území.) Taktéž je povolena případná asistence závodníkovi druhou osobou. Tento asistent však nesmí závodníkovi radit a pomáhat na jednotlivých stanovištích v samotném určování kontrol. Asistent – popřípadě pořadatel – však může zapisovat řešení do závodní karty tak, jak mu je závodník diktuje. Závodu se tedy mohou zúčastnit i osoby s těžkým tělesným postižením, kteří by se zápisem sami o sobě měli problém.

Trail-o je tedy sportem pro všechny, bez ohledu na věk, pohlaví či schopnost pohybu. Umožňuje tak spravedlivé závodění – poměření schopností mezi zdravou populací a tělesně hendikepovanými jedinci. Přestože se na závodech vypisují 2 základní kategorie: Paralympic

(někdy zkráceně para), v níž mohou startovat pouze závodníci, kteří mají trvalé postižení omezující jejich mobilitu a splňují kritéria zdravotního certifikátu IOF a kategorie Open, která je otevřená pro všechny (bez ohledu na věk, pohlaví a zdravotní omezení a fyzické schopnosti), samotné tratě jsou většinou totožné a často se vytváří výsledné pořadí spojením obou kategorií. I to vede k pozitivnímu psychologickému dopadu na závodníka, kdy je plně začleněn do majoritní populace. O potřebě existence kategorie paralympic se i mezi samotnými závodníky vedou spory.

Další výhodou trail-o je, že neklade – alespoň na regionální úrovni závodů – velké nároky na prostor, ve kterém se závod pořádá. Podmínkou je pouze bezbariérová cesta, po které se – nanejvýš za pomoci asistentů – mohou závodníci pohybovat bez obtíží a precizně zpracovaná mapa. Tímto může být závod pořádán i v lesoparcích, blízkosti škol, zdravotních středisek. Je tak snazší pro nábor nových závodníků, pro možnost ukázky a vyzkoušení samotného závodu. A tedy ukázání další varianty volnočasové aktivity lidem brzo po úrazu.

Na vyšších úrovních závodů jsou ovšem kladeny i vyšší nároky na samotný terén. Terén by měl být rozmanitý, „mapařsky“ zajímavý, pro závodníka neznámý (tak, aby všichni závodníci měli stejné podmínky).

Cestu, po které se závodníci během závodu pohybují, nesmějí za celou dobu opustit. Tím se eliminuje výhoda, kterou by pohybově neomezená část startovního pole měla. (Pokud by cestu opustili, mohli by se na kontroly podívat z jiného úhlu a snižovala by se „mapařská“ obtížnost.)

Všechny kontroly během závodů musejí být umístěny na stojanu nebo zavěšeny tak, aby byly viditelné z pozice sedícího člověka.

I přesto se mezi závodníky vedou diskuze, zda nemá stojící závodník výhodu před sedícím, závodník malého vzrůstu nevýhodu před závodníkem vyššího vzrůstu. Ve výsledku tedy hraje velkou roli stavitel tratě, který i tyto výškové rozdíly závodníků musí brát v potaz a postavit trať tak, aby obtížnost byla pro všechny stejná.

Cesty, po kterých se závodníci pohybují, nemusí být plně zpevněné. Závodníci s omezenou pohyblivostí mohou mít s sebou asistenty nebo jsou na těžších úsecích cesty pořadatelé, kteří závodníkovi pomohou. I to má pozitivní dopad na tělesně postiženého

závodníka. Dostává se z jeho obvyklé zóny pohybu více do terénu, do prostor, kam by se třeba sám nevydal. Rozšiřují se mu vnější podněty.

Nejvíce závodů se odehrává v lesích a lesoparcích a závodník se tedy dostává do přírody na čerstvý vzduch, do emočně pozitivního prostředí.

Výhodou trail-o (a orientačních sportů obecně) je nižší finanční náročnost. Kromě samotného dopravení se na místo pořádání závodu a zaplacení startovného, se od závodníka nevyžaduje finanční investice. K trail-o není třeba žádné upravené vybavení (například přizpůsobený vozík). Výhodou je vlastní buzola, i tu však starší závodníci rádi nováčkovi půjčí. Cena buzoly se poté pohybuje v řádu několika stokorun. Maximální výše startovného je Českou asociací orientačních sportů (ČSOS) regulována na 250 Kč, ve většině případů ale této ceny nedosahuje. Menší závody a náborové akce pak mají startovné dobrovolné. (Pravidla trail-o, 2016)

Jedinou podmínkou úspěšného zvládnutí závodu v trail-o tedy je samotná inteligence závodníka, jeho schopnost správně interpretovat terén, číst mapu a dokázat se ihned rozhodnout.

### **5.3 Zázemí závodu**

Při samotném pořádání závodu (ať se již jedná o trail-o nebo jiný sport) musí pořadatel zajistit i zázemí závodu – tedy parkoviště, shromaždiště, vyznačit cestu na start a z cíle. I v tomto směru musí pořadatel vzít v úvahu účast tělesně postižených závodníků. Plocha na parkování musí být dostatečně prostorná a zpevněná, shromaždiště musí být vybaveno hygienickým zázemím včetně toalet pro hendikepované. Cesta na start a z cíle nesmí vést po vysoce frekventované komunikaci, závodník s omezenou mobilitou musí být schopen se na start sám dopravit nebo pořadatel musí zajistit asistenci již při cestě na start.

## 5.4 Dělení

Trail-o se dělí na 2 základní sportovní disciplíny: klasickou trať a TempO.

### 5.4.1 Klasická trať

Klasická trať, někdy taktéž nazývaná PreO je původní disciplína vytvořená pro trail-o. Závodník na startu obdrží mapu, na které jsou vyznačeny start, cíl, trasa, po které se závodník může pohybovat, kontroly a popisy kontrol („popisky“). Každé kontrole v mapě odpovídá shluk kontrol v terénu (viditelné z cesty, po které se závodník pohybuje), pouze jedna z těchto kontrol však odpovídá přesnému umístění na mapě ve středu kolečka a popisům.

Závodník absolvuje trať od startu do cíle v daném časovém limitu. Tento limit ale není pro samotný závod rozhodující, pouze koriguje čas, který závodník stráví na trati. Všichni závodníci by měli být schopni závodní trať bez zbytečného časového stresu absolvovat.

Závodník postupně navštíví všechna kontrolní stanoviště a vyznačí svoje odpovědi do karty. Závodník se může po trati libovolně pohybovat, podívat se na shluky kontrol z různých míst na trati, ale na samotných kontrolních stanovištích (popřípadě razících stanovištích) označí dle něho správnou kontrolu do závodního průkazu. Tato stanoviště jsou vyznačené v terénu, nikoliv však na mapě. Primárním kritériem pro stanovení výsledku závodníka je počet správných odpovědí (bodů). Za špatnou odpověď se žádné body nestrhávají. Aby bylo možné rozlišit pořadí závodníků se stejným počtem bodů, mohou být součástí závodu tzv. časovky. Tyto časovky se nezapočítávají do základního počítání bodů, ale rozhodují až pořadí při shodném počtu bodů. Zatímco během absolvování závodní trati se závodník při určování odpovědi smí libovolně pohybovat po cestách, na časovce sedí na jednom místě, dostává pouze potřebný výřez mapy a rozhodčí mu měří čas rozhodování. (Pravidla trail-o, 2016), (Úvod do trail-o pro zkušené orientační běžce, 2014)

### 5.4.2 TempO

Rychlejší varianta závodu složená pouze z časových kontrol, tzv. časovek. Zde se nepočítají body, ale pouze čas, přičemž za špatnou odpověď (popřípadě nezodpovězenou nebo nečitelně určenou kontrolu) dostává závodník časovou penalizaci (nejčastěji 30 sekund). Na každém stanovišti se závodník musí postavit s vozíkem, popřípadě si sednout na židli na vyznačené místo. Z tohoto místa jsou viditelné všechny kontroly (lampiony) umístěné v terénu a vztahující se ke konkrétnímu stanovišti. Závodník obdrží výřez mapy zahrnující

pouze oblast kolem shluku kontrol a musí co nerychleji určit nanejvýš jednu správnou kontrolu v terénu, která odpovídá kontrole na mapě a popiskům. Kontroly jsou zleva doprava označeny písmeny A, B, C, D, E, F. V případě, že žádná kontrola není správná, značí se Z (zero). (Pravidla trail-o, 2015), (Úvod do trail-o pro zkušené orientační běžce, 2014)

## **5.5 Mapa a mapové značky**

Při závodech trail-o se používají klasické orientační mapy, nejčastěji v měřítku 1:5000 nebo 1:4000. Před samotným závodem se závodník musí seznámit se základními mapovými značkami.




Mapa pro orientační běh neodpovídá klasické turistické mapě, liší se v barvě značení jednotlivých porostů i v konkrétních mapových značkách.

Obecně platí:

- bílá barva: vzrostlý prostupný les
- zelená barva: špatně prostupný les
- žlutá barva: otevřené prostory (pole, louky)
- hnědá barva: terénní útvary, vrstevnice
- modrá barva: vodní plochy a toky
- černá barva: cesty, výrazné kameny a skály

Obrázek číslo 1 je ukázkou základních mapových značek a barev na mapách pro orientační sporty. Samotná škála mapových značek je mnohem širší. Zkušený závodník by měl všechny značky znát z paměti, začátečník si na závod může vzít předem vytištěnou nápovědu, při náborových závodech je často tato nápověda – legenda – vytištěna na druhé straně mapy nebo se rozdává na startu.

Obrázek č. 1: Mapová legenda (lpm.zcu.cz)

	les (bílá), louka		vrstevnice, spádnice
	obdělávaná půda, sad		kupa, kupka
	paseka, paseka se stromy		prohlubeň, malá prohlubeň
	hustník průběžný, průchodný		jáma, rozbitý povrch
	podrost průběžný, průchodný		sráz, hráz
	neprůchodný porost		rýha, mělká rýha
	zarostlá paseka, park		skalní sráz schůdný, neschůdný
	silnice, tunel		kámen, balvan, jeskyně
	silnička, vozová cesta		jezero (rybník), řeka, brod
	cesta, pěšina		potok, meliorační příkop, lávka
	nevýrazná pěšina, průsek		jáma s vodou, pramen, studna
	elektrické vedení, plot		bažina nezřetelná, úzká, malá
	budova, soukromý pozemek		výrazný strom, vývrát
	vysoká věž, posed, krmelec		kontrola, startovní bod

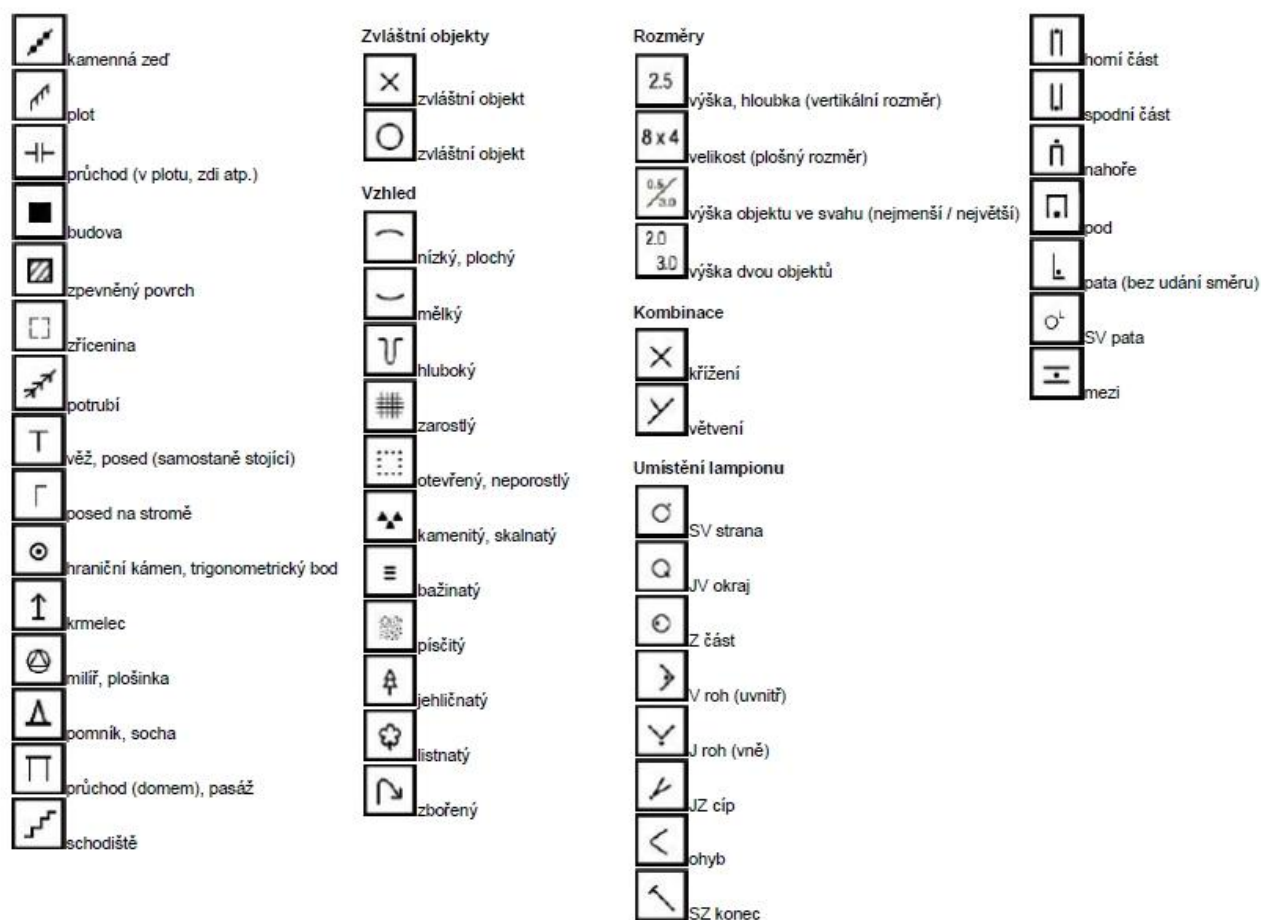


Piktogramy (nebo-li popisy kontrol), které závodník k mapě obdrží, slouží k přesnému určení umístění kontroly. Zkušený závodník by měl tyto popisy znát z paměti. Méně zkušený závodník může mít s sebou během závodu takto sepsané piktogramy do nápovědy.

Obrázek č. 2a: Piktogramy (popisy kontrol IOF, 2004)

<p><b>Který objekt</b></p> <p>↑ severní</p> <p>↘ jihovýchodní</p> <p>→ horní</p> <p>← dolní</p> <p>↑↓ prostřední</p> <p><b>Terénní tvary</b></p> <p>┌ terasa</p> <p>└ hřbítek, nos</p> <p>∩ údolíčko</p> <p>≡ sráz (hliněný)</p> <p>⊖ lom</p> <p>⦶ násep, hráz (hliněná)</p> <p>∧ zářez, rokle, rýha</p> <p>▨ mělká rýha</p> <p>○ kupa</p>	<p>• malá kupka</p> <p>∪ sedlo</p> <p>⊖ prohlubeň</p> <p>∩ malá prohlubeň</p> <p>∇ jáma</p> <p>⊖ rozbitý povrch</p> <p>✱ mraveniště</p> <p><b>Skály a kameny</b></p> <p>▬ skála, skalní sráz</p> <p>▲ skalní věž</p> <p>⚡ jeskyně</p> <p>▲ balvan</p> <p>⚡ balvanové pole</p> <p>▲ shluk balvanů</p> <p>▨ kamenitý povrch</p> <p>✱ holá plochá skála</p>	<p>⌋ úzký průchod (skalní)</p> <p><b>Vodstvo a bažiny</b></p> <p>⊖ jezero, rybník</p> <p>⊖ rybníček</p> <p>∇ jáma s vodou</p> <p>⚡ řeka, potok</p> <p>⊖ malý vodní příkop (vodoteč)</p> <p>▨ úzká bažina</p> <p>▨ bažina</p> <p>▨ pevná půda (v bažině)</p> <p>⊖ studna</p> <p>⚡ pramen</p> <p>⊖ vodní nádrž</p> <p><b>Vegetace</b></p> <p>◇ otevřený prostor (louka, pole)</p> <p>◇ polootevřený prostor</p>	<p>⌋ roh lesa</p> <p>⊖ světlinka</p> <p>⊖ hustník</p> <p>▨ úzký hustník, živý plot</p> <p>▨ rozhraní porostů</p> <p>⊖ skupina stromů</p> <p>▲ výrazný strom</p> <p>⊖ vývrát</p> <p><b>Umělé objekty</b></p> <p>▨ silnice, cesta</p> <p>▨ stezka, pěšina</p> <p>▨ průsek</p> <p>⚡ most</p> <p>⚡ elektrické (telefonní) vedení, vleč, lanovka</p> <p>⚡ sloup elektrického vedení (vleku, lanovky)</p> <p>✱ tunel, podchod</p>
--	--	---	---

Obrázek č. 2b: Piktogramy (popisy kontrol IOF, 2004)



Žádné dva závody v orientačním sportu nejsou totožné a závody jsou mezi sebou velmi těžko porovnatelné. V hodnocení kvality a náročnosti závodu a výsledků sportovců hraje velkou roli mnoho proměnných faktorů. Závod ovlivňuje počasí, přítomnost dalších osob na trati, kvalita a stáří mapy, zakreslení tratě v mapě, skutečné umístění kontrol. Současné jsou orientační sporty založeny na tom, že závodník dopředu nezná terén, mapu a trať. Následná ukázka mapy je tedy orientační a je jen jednou z možných variant, jak trať může vypadat.

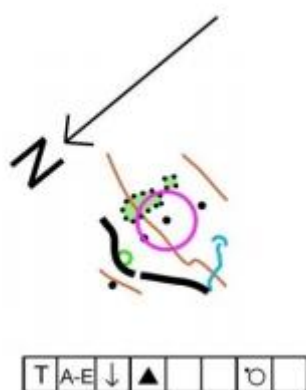
První ukázka mapy (obrázek číslo 3) je klasická trať v trail-o. Start je vyznačen trojúhelníkem, cíl dvojítm kolečkem. Závodník se smí pohybovat jen po zpevněné cestě (tlustá, černá, nepřerušovaná čára v mapě). Jednotlivé kontroly jsou očíslovány a spojeny čarou tak, jak je závodník bude na trati míjet.

Obrázek č. 3: Ukázka mapy – klasická trať (Úvod do trail-o pro zkušené orientační běžce, 2014)



Druhá ukázka mapy (obrázek číslo 4) je výřez mapy, kterou závodník obdrží na časovém stanovišti, včetně popisu kontroly, kterou v terénu musí určit.

Obrázek č. 4: Ukázka mapy – časová kontrola – TempO (Úvod do trail-o pro zkušené orientační běžce, 2014)



## **6 Ostatní orientační sporty z pohledu tělesně postižených**

Trail-O je jediná oficiálně uznávaná verze orientačních sportů vhodná i pro osoby s tělesným postižením, mající sepsaná pravidla a v níž se pravidelně pořádají závody. Neboť byl trail-o vyvinut již s myšlenkou účasti osob se zdravotním postižením, podmínek potřebných pro splnění, aby se závod mohl konat, je méně než v případných dalších variantách orientačních sportů.

### **6.1 Orientační běh**

Orientační běh je klasická a nejrozšířenější varianta orientačních sportů. Většina závodů se pořádá v lesích (případně lesoparcích). Závodník na startu obdrží mapu se zakresleným pořadím kontrolních stanovišť – kontrol – které musí v co nejrychlejším čase projít (proběhnout). Samotnou cestu mezi kontrolami si závodník volí sám podle svých fyzických a orientačních schopností.

Největší překážkou v účasti tělesně postižených jedinců je samotný terén, ve kterém se závod odehrává. Pohyb závodníka s omezenou mobilitou terénem - nejčastěji lesem – je velmi náročný až nemožný. I pokud by byl závod postaven pouze na cestách, které by závodník nemusel – popřípadě nesměl opustit, stavba regulérní a zajímavé tratě je téměř nemožná. Kromě samotných terénních překážek na trati (kamení, kořeny, voda) je velkým problémem převýšení terénu. Najít v českých (popřípadě evropských) podmínkách terén, který by splňoval všechna potřebná kritéria, na trati by nebyli žádné bariéry a současně by byla v terénu dostatečně hustá síť cest, aby se dal postavit „mapařsky“ zajímavý závod, je téměř nemožné.

Jednou z možných variant je pořádání závodu v městské zástavbě, kde je větší pravděpodobnost bezbariérovosti tratě. Přesto i v tomto prostředí je uspořádání takového závodu obtížné a to hlavně z pohledu mapaře a stavitele trati. Všechny možné bariéry v terénu musejí být vyznačeny v mapě, mapa musí stoprocentně odpovídat terénu. To vše klade nárok i na samotné zpracování mapy. Například obrubníky chodníků a jejich případná výška se do mapy obtížně zanášejí.

Klasický orientační běh se v posledních letech ve stále větší míře ve městech a městských parcích běhá, mnoho terénů je již po potřeby orientačních sportů zmapovaných. Ve větší míře se mu dostává pozornosti na televizních obrazovkách. Pořádání klasického orientačního běhu by se tedy snáze dalo spojit s pořádáním upravené varianty pro tělesně postižené.

Dalším problémem je pak samotná klasifikace závodníka, protože každý jedinec má jiný stupeň a jinou variantu omezené mobility a využívá jiné pomůcky. To se špatně kombinuje s hlavním kritériem umístění závodu, čímž je čas (pokud závodník absolvoval celou trať a ve správném pořadí).

Tento typ závodu se tedy nedá pořádat na závodní úrovni a může sloužit spíš jako náborový závod k trail-o, ukázkový závod neobvyklých aktivit nebo jako zpestření volnočasových aktivit.

Pořádání ve městě klade taktéž velkou náročnost na počet pořadatelů. S větší pravděpodobností může dojít ke zcizení kontroly a tedy je třeba větší počet pořadatelů, kteří kontroly na trati hlídají. Současně se tito pořadatelé dají využít jako asistenti na trati. Neb se ale míra asistence potřebná u každého člověka liší, závod nemůže být stoprocentně regulérní.

Přesto se již pár takto pořádaných závodů v České republice uskutečnilo.

## **6.2 Lyžařský orientační běh**

Lyžařský běh je obměnou orientačního běhu s podobnými pravidly. Hlavním rozdílem je, že závodník k pohybu po trati využívá lyže a pohybuje se převážně po upravených lyžařských stopách.

Výhodou modifikace po potřeby tělesně postižených je, že v samotném terénu není tolik přírodních překážek, samotná pravidla závodu by se nemusela modifikovat. Hlavním, ale závažným problémem v pořádání takového závodu ale je, že pohyb na běžkařských saních je fyzicky velmi náročný. Hlavně v českých horách je velmi obtížné najít terén, kde by se takový závod mohl uskutečnit. Byla by potřeba rovina (i sebemenší převýšení může být problém), kvalitní sněhové podmínky a dostatek běžkařských stop. Variantou by bylo uspořádání mikrozávodu na běžkařském stadiónu s uměle postavenými překážkami. I v tomto

případě by ale měl závod spíš formu propagační nebo jako zpestření jiných volnočasových aktivit.

### **6.3 Orientační závod na horských kolech**

Orientační závod na horských kolech je variantou orientačního běhu, závodník se ale mezi kontrolami místo běhu pohybuje po cestách na kole. Mimo cesty na kole nesmí vjet. Tato forma orientačního sportu nepotřebuje výraznější modifikaci pro závod tělesně postižených, tedy závodníků na handbiku. Jedinou velkou překážkou je tedy terén samotný. Je potřeba terén, kterým je závodník na handbiku schopen se bez asistence pohybovat a současně je tam velká síť cest. Jednou z možných variant jsou příměstské lesy a zámecké parky.

### **6.4 Další varianty orientačních sportů**

Většina dalších možných forem orientačních sportů u tělesně postižených může sloužit jako propagační a náborové akce nebo jako zpestření jiných volnočasových aktivit. Současně lze tyto variace využít v tréninkových fázích, ať se již jedná o jakýkoliv (orientační) sport. Žádná z těchto variant orientačních sportů nemá podmínku, že jedinec musí být zdravotně postižený. Mohou tak spolu trávit čas všichni jedinci bez ohledu na zdravotní stav, pohlaví a věk, kteří budou mít zájem si danou aktivitu vyzkoušet.

**Fixní kontroly:** všechny zde uvedené varianty orientačních sportů (včetně trail-o) mohou mít předem napevno postavené tratě a nakreslené mapy, které mohou – hlavně v blízkosti zdravotních, rekreačních a lázeňských středisek – sloužit jako ukázka možné aktivity. Na recepci, u pracovníků těchto středisek si pak kdokoli tuto mapu může půjčit a trasu absolvovat. Tyto trasy je pak možné absolvovat v jakoukoliv dobu, nejsou časově omezeny a jedinec se k nim může kdykoliv vrátit, znovu si je vyzkoušet, porovnat své výsledky zminula nebo navázat v místě, kde skončil. Současně tak mohou sloužit jako případný cíl vycházky pacienta. Výhodou takovýchto tras je, že si závodník svůj výsledek neporovnává (pokud nechce) s výsledky ostatních, případný nezdar tak nevnímá tolik negativně.

**Liniová trať:** závodník stejně jako v trail-o má předem danou trať (nejčastěji vyznačenou fáborky), po které se musí pohybovat. Během pohybu po trati musí do mapy vyznačit všechny kontroly, které při cestě potkal, popřípadě je pouze zaznamenat (dle žargonu orazit) do kontrolní průkazky nebo do kontrolního digitálního zařízení – čipu. Výhodou takového závodu je vyznačení bezbariérové cesty, případní asistenti předem vědí, kde je třeba případná pomoc. Závodník na této trati může zkoušet své orientační schopnosti (porovnávat cestu kudy se pohybuje s cestou vyznačenou v mapě) a současně nemít strach, že by se ztratil.

**Scorelauf:** variace klasického orientačního běhu, kdy si ale závodník pořadí kontrol (popřípadě množství kontrol), které absolvuje, volí sám. Výhodou tohoto závodu je, že si jedinec dle svých schopností a možností volí délku trasy a částečně prostor, kterým se bude pohybovat.

**Závod v uzavřených prostorách:** velký propagační potenciál mají závody v uzavřených prostorech. Může se jednat o sportovní střediska, haly, tělocvičny, nákupní střediska, tržnice, staré tovární objekty. Výhodou těchto objektů je relativně malý prostor, na kterém se závodníci pohybují, tedy se závodník nemůže ztratit či případná asistence je blízko, současně se závody dají v daném místě pořádat celoročně bez ohledu na počasí. Často jsou mapy takovýchto míst spíše plánky, a proto účastník nemusí znát přesné mapové značky orientačních map. Zejména nákupní střediska jsou ve většině případů v dnešní době bezbariérová. Nevýhodou mohou být interní předpisy budovy, větší pravděpodobnost, že vlastník budovy nedá k využití souhlas, zákaz rychlého pohybu budovou nebo nemožnost budovu uzavřít a tedy se případně závodí za plného provozu (což se z negativa v rámci propagace sportu tělesně postižených dá otočit v pozitivum).

## 7 Orientační sporty u jedinců s jiným postižením

Orientační sporty jsou primárně sporty pro zdravé jedince. Trail-o, jako varianta přístupná i postiženým jedincům, vznikl uměle. Přesto se i klasických orientačních sportů – převážně orientačního běhu – účastní i lidé s hendikepem.

Protože je orientační běh vícegenerační sport, účastní se ho i mnoho starších závodníků, kteří s věkem nejčastěji ztrácejí zrak a „ladnost“ pohybu.

Ke kompenzaci ztráty zraku existují speciální lupy k připevnění na buzolu k lepšímu čtení mapy, různě upravené dioptrické a polarizační brýle (specificky vykrojené na rychlé střídání čtení mapy a pohledu do dálky, tvarově upravené na rychlý pohyb terénem s předpokladem běhu křovím, vybavené na lepší upevnění k hlavě), štítky proti dešti na brýle a lupy. Ve vyšších (starších) kategoriích je pro lepší čtení regulami zakázané využití mapy s měřítkem 1:15000 a nižším.

Závodníci ve vysokém věku často na trať vybíhají s upravenou holí. Snahou pořadatelů je postavit pro ně trať méně náročnou na terén při zachování mapařské náročnosti.

Současně existují snahy ukázat orientační sporty lidem s různým typem postižení.

**Blind-O:** existují snahy o úpravu orientačního běhu pro lidi s vadami zraku. Pro tuto disciplínu se zavedl pracovní název Blind-O (tedy slepý orientační sport). V posledních 30 letech byly po světě uspořádány zkušební závody, které měly vesměs pozitivní ohlasy. Zúčastnili se jich jak závodníci s částečnou, tak s úplnou ztrátou zraku. Během let se vyzkoušelo několik variant závodu, ale základní princip zůstává stejný. Závodník na startu dostane plastickou mapu, obdobnou klasické orientační mapě, na rozdíl od ní jsou ale v mapě navíc zaneseny typy podložky, po které se závodník pohybuje. Mapa má buď plasticky vyznačené jednotlivé objekty nebo se jednotlivé přírodní změny (les, louka,...) liší hrubostí a materiálem tisku. Nejčastěji používaný program pro tvorbu a tisk orientačních map – OCAD – má již takto upravené rozhraní pro tvorbu map pro Blind-O. Za pomoci mapy, buzoly pro zrakově postižené, slepecké hole závodník absolvuje trať. Popisy kontrol jsou buď natištěny na vedlejším papíru nebo zvukově nahrány do přehrávacího zařízení.

Lehčí variantou je umělé vytvoření labyrintu, nejčastěji z provazů, mezi kterými se závodník pohybuje a postup koriguje za pomoci mapy.



**Blind-ROB:** Další variantou orientačního běhu pro závodníky s vadami sluchu je úprava rádiového orientačního běhu. Při klasickém orientačním běhu má závodník k dispozici mapu se zakresleným startem a cílem, nikoliv však samotné kontroly. Ty musí najít za pomoci rádiového přijímače. Každá kontrola vysílá v relacích svůj specifický zvukový signál. Varianta pro zrakově postižené se odehrává na menším území, s menším množstvím terénních překážek (závodník má v ruce přijímač, k jehož ovládání ze začátku potřebuje obě ruce, tedy je pro něj - například za pomoci slepecké hole – těžší hlídat terén.

**OB neslyšících:** Orientační běh je individuální závodní disciplína, odehrávající se převážně v lesních terénech mimo civilizaci. Sluch tedy není nezbytnou podmínkou zdárného absolvování závodu. Závodník nemusí (a dle pravidel ani nesmí) na trati komunikovat s ostatními, nemusí hlídat mobilní dopravu a elektrické označení (ražení) kontroly má sluchovou i zrakovou indikaci (kontrola blikne a pípne). Lidé se sluchovou vadou nebo poruchou se pravidelně účastní závodů v orientačním běhu, jsou členy sportovních klubů. Současně se na mezinárodní úrovni pořádá mistrovství světa v orientačním běhu neslyšících.

## **8 Dotazníkové šetření trail-o**

### **8.1 Cíle a otázky šetření**

Cílem dotazníku je zjistit, jak se k účasti na závodech k trail-o jedinec dostal, zda se závodů pravidelně účastní a zda mu účast na závodech něco osobně přináší, popřípadě co mu trail-o přináší. Současně bylo cílem dotazníku porovnat názory na trail-o, motivaci účasti a klady a zápory, které tento sport závodníkům přináší mezi zdravou a tělesně postiženou skupinou respondentů.

**Cíl šetření číslo 1:** Je nejčastějším zdravotním postižením při trail-o tělesné postižení?

**Cíl šetření číslo 2:** Věnují se závodníci v trail-o i jiným orientačním sportům nebo jiným sportovním aktivitám?

**Cíl šetření číslo 3:** Je mezi zdravotně postiženými a zdravými závodníky rozdíl v důvodech, kvůli kterým se trail-o věnují?

**Cíl šetření číslo 4:** Je mezi zdravotně postiženými a zdravými závodníky rozdíl v pozitivěch, které závodníkům účast v trail-o přináší? (z osobního pohledu závodníka)

**Cíl šetření číslo 5:** Jsou důvody účasti zdravotně postižených v korelaci s pozitivy, které jim účast v trail-o přináší?

**Cíl šetření číslo 6:** Je mezi zdravotně postiženými a zdravými závodníky rozdíl v tom, co jim v trail-o vadí? Souvisí to s pravidly trail-o?

**Cíl šetření číslo 7:** Je účast na trail-o individuální nebo rodinná aktivita?

**Cíl šetření číslo 8:** Liší se způsob, jakým se závodník k účasti na trail-o dostal?

## **8.2 Metoda průzkumu**

V rámci této bakalářské práce byla použita pro sběr a zpracování dat metoda smíšeného nebo-li kvantitativně-kvalitativního výzkumu, která spočívala v zahrnutí co největší skupiny respondentů a zpracování odpovědí statisticky u uzavřených otázek a induktivní metodou u otázek otevřených.

Mezi závodníky, kteří byli na konci roku 2015 registrováni v dlouhodobém hodnocení závodníků v trail-o, byl rozeslán pomocí e-mailových adres a sociálních sítí krátký dotazník zabývající se jejich účastí na orientačních sportech, primárně na trail-o. Současně bylo osloveno 15 dalších lidí, kteří se dle výsledků ze závodů pořádaných v trail-o v roce 2015 alespoň 1 závodu zúčastnili. Při distribuci dotazníků mezi korespondenty se nepřihlíželo na jejich případné zdravotní postižení.

Nevýhodou dotazníkové metody sběru dat a k vyvozování závěrů z dotazníku plynoucích je malý počet osob, kteří se sportem trail-o zabývají. Výhodou je snadná distribuce dotazníku mezi respondenty, neboť se většina lidí pohybující se v komunitě kolem orientačních sportů zná.

Všechny odpovědi v dotazníku byly anonymní a zapojení do dotazníku bylo dobrovolné.

Dotazník (viz příloha 1) obsahuje 17 otázek, z toho 11 otázek uzavřených a 6 otázek otevřených. Prvních 6 otázek vedlo ke zjištění základních informací o respondentovi za předpokladu, že respondent se již nějaké formy orientačního běhu někdy zúčastnil.

Samotnému šetření předcházelo sestavení dotazníku a jeho položek tak, aby se týkaly zjišťovaných cílů a hypotéz.

Dotazníkové šetření probíhalo v termínu od 1. 1. 2016 do 20. 3. 2016.

Ze získaných dat byly sestaveny pracovní tabulky četností a typů odpovědí. Následně byly sečteny četnosti a vytvořeny grafy s využitím programu „Microsoft Word“ a „Google Forms“ a sepsány a vyhodnoceny ústní odpovědi.

### 8.3 Distribuce a návratnost dotazníků

Na internetovém informačním portálu ORIS, což je Informační systém Českého svazu orientačních sportů, bylo na konci rok 2015 v ratingu (tedy dlouhodobém hodnocení závodníků) registrovaných 27 závodníků v kategorii TempO a 35 závodníků v kategorii klasická trať. Dohromady bylo registrovaných 36 lidí. V obou disciplínách bylo registrováno 26 závodníků, pouze v kategorii TempO byl registrován jeden člověk, pouze v disciplíně klasická trať bylo registrovaných 9 lidí. Všem 36 lidem byl zaslán dotazník (viz příloha). Současně bylo osloveno 15 dalších lidí, kteří se dle výsledků ze závodů pořádaných v trail-o v roce 2015 alespoň 1 závodů zúčastnili. Celkově bylo rozesláno 51 dotazníků, 35 respondentů dotazník vyplnilo. Návratnost dotazníku byla 68%.

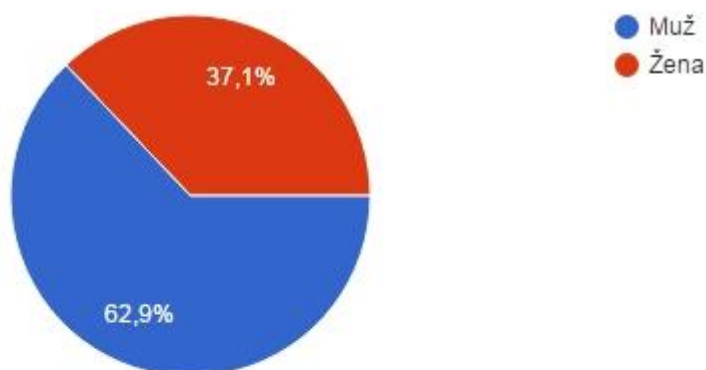
### 8.4 Výsledky průzkumu šetření

Ze všech 35 navrátivších se vyplněných dotazníků byl vytvořený základní výzkumný soubor bez ohledu na případné zdravotní postižení jedince. Následně byl dle dotazníkové otázky č. 3 vytvořen výběrový soubor všech respondentů s tělesným postižením.

#### Otázka č. 1: Pohlaví respondenta.

Graf č. 1: Pohlaví respondentů

Pohlaví (35 odpovědí)



Otázka č. 1 je zaměřená na získání základní informace o respondentovi. Z celkového počtu dotazovaných je 13 žen (27%) a 22 mužů, dotazník tedy častěji vyplňovali muži.

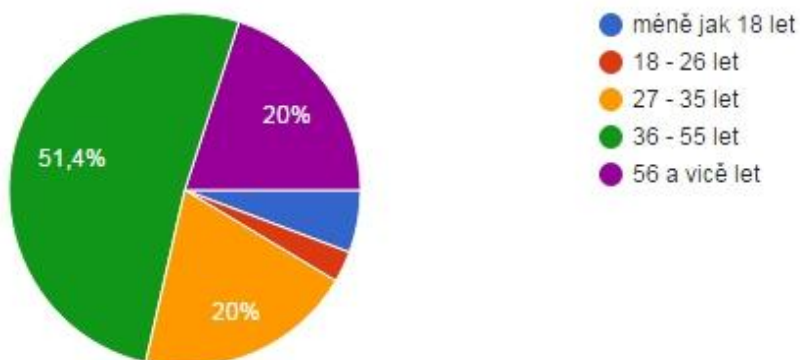
Z 10 jedinců se zdravotním postižením (viz otázka č. 3) jsou 4 muži a 6 žen.

Rozložení pohlaví výběrového souboru (osob se zdravotním postižením) neodpovídá celkovému rozložení pohlaví v základním souboru. Skoro polovina žen (46%), které zodpověděli dotazník, má zdravotní postižení.

## Otázka č. 2: Věk respondenta.

Graf č. 2: Věk respondentů

Věk (35 odpovědí)



Otázka číslo 2 byla zaměřená na věk závodníků v trail-o. Pouze 2 respondenti byli mladší 18 let (5,7%), 1 respondent byl mladý dospělý (do 26 let věku) (2,9%), 7 respondentů (20%) bylo ve věku 27-35 let, polovina respondentů (51,4%) byla ve věku 36-55 let, 7 respondentů (20%) bylo starších 56 let.

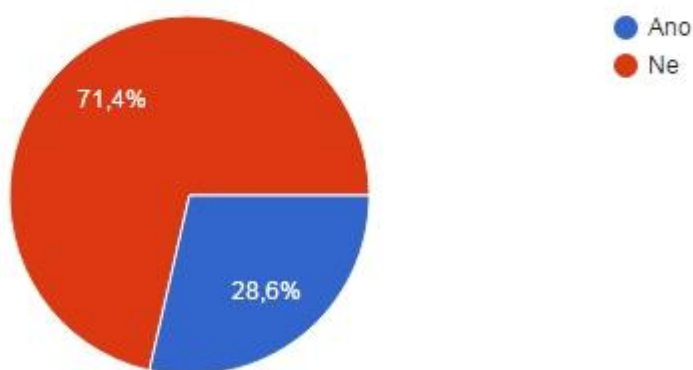
Z 10 jedinců se zdravotním postižením (viz otázka č. 3) je 1 osoba (žena) ve věku 27-35 let, 5 osob (3 muži a 2 ženy) je mezi 36-55 lety a 4 osoby (3 muži a 1 žena) jsou starší 56 let.

Většina účastníků trail-o jsou tedy dospělé osoby. Jedním z důvodů takového rozložení může být technická náročnost disciplíny z pohledu mapařských dovedností nebo samotné důvody účasti.

### Otázka č. 3: Zda má respondent zdravotní postižení.

Graf č. 3: Zdravotní postižení

Máte zdravotní postižení? (35 odpovědí)



Otázka číslo 3 byla zaměřena na zdraví respondentů a zodpovídala dotaz, kolik respondentů má blíže nespecifické zdravotní postižení. Skoro tři čtvrtiny respondentů (71,4%), tedy 25 dotázaných, zodpovědělo, že zdravotní postižení nemají. 10 respondentů (28,6%) zodpovědělo, že zdravotní postižení má.

10 respondentů je sice malý počet, ale trail-o není pouze sport pro postižené jedince, tedy nižší množství tělesně postižených bylo očekávané.

#### Otázka č. 4: Jaké má jedinec zdravotní postižení.

Z 10 respondentů, kteří mají zdravotní postižení, všichni specifikovali svá postižení:

- 1x paraparéza
- 3x vozíčkář
- 4x paraplegie
- progresivní svalová dystrofie (myopatie)
- kulhání – nemožnost běhu

Všichni dotázaní se zdravotním postižením mají postižení tělesné (s omezenou mobilitou). To odpovídá tomu, že trail-o byl koncipovaný jako sport pro tělesně postižené a je tak i mezi zdravotně postiženými nabízen.

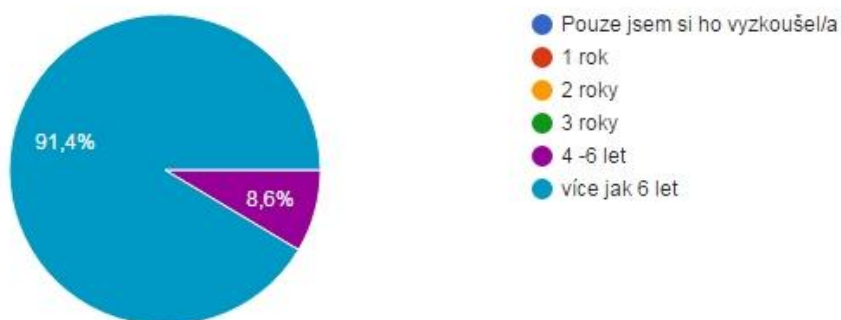
#### Otázka č. 5: Jak dlouho se respondent věnuje orientačním sportům? (OB, LOB, ROB, MTOB, trail-o,....)

(OB – orientační běh, LOB – lyžařský orientační běh, ROB – radiový orientační běh, MTOB – orientační běh na horských kolech)

Graf č. 4: Jak dlouho se respondent věnuje orientačním sportům.

Jak dlouho se věnujete orientačním sportům? (OB, LOB, ROB, MTOB, Trail-O,....)

(35 odpovědí)



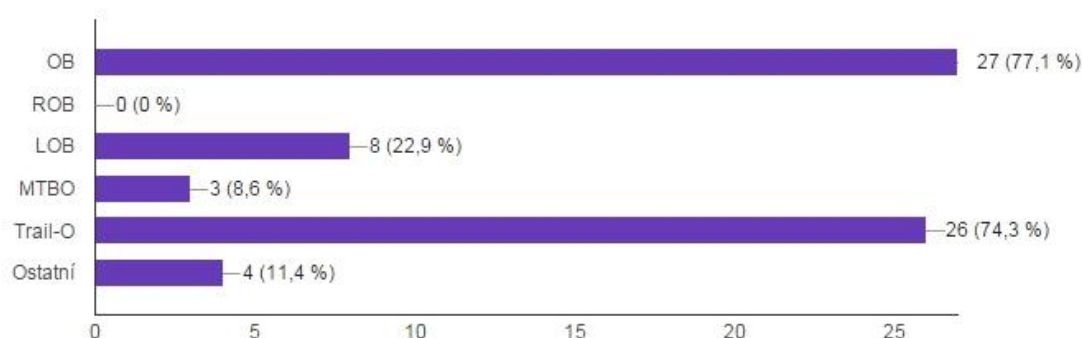
Všichni korespondenti se orientačním sportům věnují dlouhodobě. Většina dotázaných, 32 respondentů (91,4%) se věnuje orientačním sportům více jak 6 let. Zbytek dotázaných, 3 respondenti (8,6%), se věnují orientačním sportům 4 až 6 let.

Důvodem tohoto výsledku může být způsob distribuce dotazníku (převážně k závodníkům, kteří jsou v závodech trail-o hodnoceni dlouhodobě) a toho, že orientační sporty se řadí mezi sporty rodinné a tedy se jim plno závodníků věnuje již od útlého dětství.

### Otázka č. 6: Jakému orientačnímu sportu se respondent věnuje.

Graf č. 5: rozložení typů orientačních sportů.

Jakému orientačnímu sportu se věnujete? (35 odpovědí)



V této otázce mohli respondenti zaškrtnout více odpovědí. Přestože byl dotazník rozeslán pouze osobám, které se trail-o účastnili, pouze 26 respondentů (74,3%) uvedlo, že se trail-o věnují. O 1 člověka více, 27 lidí (77,1%), uvedlo, že se věnuje orientačnímu běhu, 8 lidí (22,9%) uvedlo, že se věnuje lyžařskému orientačnímu běhu, 3 lidí (8,6%) uvedlo, že se věnuje orientačnímu běhu na horských kolech a 4 lidé (11,4%) uvedli, že se věnují jiné formě orientačních sportů.

Z dotazníku bylo patrné, že 8 osob uvedlo trail-o jako jediný orientační sport, kterému se věnují. Všechny tyto osoby současně mají tělesné postižení. Z 10 jedinců se zdravotním postižením (viz otázka č. 3) se 8 (80%) věnuje pouze disciplínám trail-o, 1 osoba z nich se před úrazem věnovala i dalším orientačním sportům (OB a MTOB), 2 osoby se věnují i OB.



### Otázka č. 7: Jak se respondent dostal k orientačním sportům.

34 respondentů z 35 uvedlo, jak se prvně dostali k orientačním sportům. 12 (34,3%) respondentů uvedlo, že se k orientačním sportům dostali přes rodinu, 11 lidí respondentů (31,4%) uvedlo, že se k orientačním sportům dostali přes volnočasový zájmový kroužek (sportovní nebo na škole). Přes kamarády se k orientačním sportům dostalo 10 lidí (28,6%), 1 osoba byla přizvána v začátcích vozičkářů v orientačních sportech v roce 1989.

### Otázka č. 8: Jak se respondent dostal k trail-o.

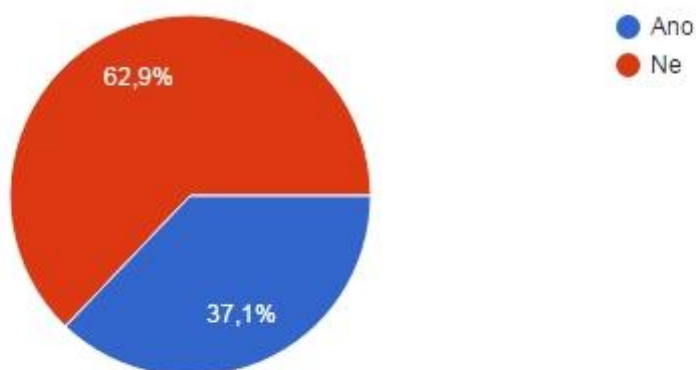
33 respondentů z 35 odpovědělo, jak se dostali k účasti na závodech trail-o. Největší počet respondentů – 19 (54,3%) se k trail-o dostalo přes orientační běh, 6 respondentů (17,1%) přes kamarády, 4 respondenti (11,4%) přes rodinu a 1 (2,8%) přes školu a 1 (2,8%) přes nadaci Paraple.

Mezi respondenty s tělesným postižením byly všechny druhy odpovědí.

### Otázka č. 9: Zda se respondent účastní trail-o pravidelně.

Graf č. 6: pravidelná účast na trail-o

Účastníte se Trail-O pravidelně? (35 odpovědí)



Nadpoloviční většina respondentů – 22 (62,9%) uvedla, že se závodů v trail-o neúčastní pravidelně. 13 respondentů (37,1%) uvedlo, že se trail-o účastní pravidelně. Nadpoloviční většina osob, které se účastnili v předchozím roce závodů v trail-o, se mu nevěnuje pravidelně.

V předcházející otázce číslo 6 odpovědělo 26 respondentů (74,3%) že se věnuje trail-o. Z toho plyne, že 50% respondentů, kteří se věnují trail-o se pravidelně trail-o závodů neúčastní.

Z 10 jedinců se zdravotním postižením (viz otázka č. 3) se 7 osob (70%) se účastní pravidelně závodů v trail-o, 3 osoby (30%) se pravidelně závodů neúčastní. Ze základního souboru 13 respondentů, kteří se pravidelně trail-o účastní nadpoloviční počet (54%) tvoří osoby se zdravotním postižením

#### **Otázka č. 10: proč se respondenti trail-o věnují.**

Na tuto otázku odpovědělo 31 z 35 dotázaných. Většina uvedla více důvodů účasti. Zde je základní seznam důvodů:

- srovnání a zlepšení orientačních schopností
- potřeba „zapojení mozku“
- pobyt v přírodě, pobyt na čerstvém vzduchu
- poznání nových krajín
- „bezva parta“, kamarádi
- „relax“, zábava
- dostupné pro vozíčkáře, zdravotní důvody, těhotenství, nemusí se běhat
- spojení se sportem „zdravých“ sportovců
- závodění

Žádný z uvedených důvodů nebyl překvapující. Za zmínku stojí jako důvod těhotenství, nemožnost rychlejšího pohybu terénem a tedy krátkodobé omezení rychlého pohybu.

5 z 10 tělesně postižených respondentů zmínilo jako důvod účasti přístupnost sportu zdravotnímu postižení a věku jedince. 5 z 10 tělesně postižených také zmínilo jako důvod účasti pobyt v přírodě.

Konkrétní odpovědi základního souboru (mimo respondenty, kteří patří do výběrového souboru):

- ZS11: „bylo to v rámci jiného závodu v OB“
- ZS13: „Nemusí se běhat.“
- ZS14: „detailní pochopení vztahu terénu a mapy“
- ZS16: „chtěla jsem to vyzkoušet“
- ZS17: „Zajímavý doplněk“
- ZS18: „Je to zajímavé zpestření práce s mapou“
- ZS19: „Baví mě práce s mapou, baví mě řešit problémy.“
- ZS21: „Doplňkový závod při vícedenních OB“
- ZS22: „je to zajímavý“
- ZS23: „Skupina vyborných lidí, kteří se pravidelne ucastni.“
- ZS24: „zo zdravotných dôvodov môžem OB robiť len rekreačne, TrailO môžem robiť vrcholovo“
- ZS26: „spíše pomáhám občas s organizováním, než sám soutěžím, je to zajímavý koncept, umožňující společné soutěžení s hendikepovanými závodníky“
- ZS28: „pro zpestření a svoji účast беру jako podporu rozvoji trailu“
- ZS29: „je to o myšlení“
- ZS30: „jiný pohled na mapování terénu“
- ZS31: „ciste ctení mapy“
- ZS32: „řešení hádanek s mapou v terénu“
- ZS33: „1. Baví mě samotné závodění v trail-o. 2. Baví mě sportovat společně s vozíčkáři a tím se jim snažím pomáhat.“
- ZS34: „Bavi mne to“
- ZS35: „chtěl jsem to zkusit“

Konkrétní odpovědi výběrového souboru:

- VS1: „mezinárodní srovnání orientačních schopností“
- VS2: „relax, zábava“
- VS3: „přístupné mému "vozíkovému" postavení, pobyt v přírodě a spojení se sportem "zdravých" sportovců“
- VS4: „zdá se mi, že je to ideální sport pro moje postižení ambice a věk.“
- VS5: „závody v přírodě, bezva parta lidí, málo účastníků na vozíku“
- VS6: „zábava, poznání nových krajín, setkání s prima lidmi“
- VS7: „Dostupný sport pro vozíčkáře a samozřejmě porovnávání svých schopností s jinými...“
- VS8: „nic jiného z OB nemohu“
- VS9: „pobyt na čerstvém vzduchu, zábava, přátelé“
- VS10: „proč ne..“

### Otázka č. 11: Co respondenti účast na trail-o přináší.

Na tuto otázku odpovědělo 31 z 35 dotázaných. Většina uvedla více bodů (věcí), které jim účast na trail-o přináší:

- prestiž, příležitost úspěch na mezinárodní úrovni, dobrý pocit, zviditelnění naší země v cizině
- stres, nervy, „adrenalin“
- dřinu (tlačení vozíků v terénu – při pořádání závodů)
- možnost „vypnout“ od běžného života
- společenské setkání, přátele
- pobyt v přírodě, na čerstvém vzduchu
- poznávání nového
- kontakt s komunitou vozíčkářů, kamarádství s lidmi na vozíku
- pocit účasti na něčem výjimečném
- zlepšení mapování, orientačních schopností

Žádný z uvedených bodů nebyl překvapující. Za zmínku stojí „kontakt s komunitou vozíčkářů“ jako pozitivní bod, který zdravému závodníkovi účast na závodech přináší.

Konkrétní odpovědi základního souboru (mimo respondenty, kteří patří do výběrového souboru):

- ZS13: „*Lepší mapové schopnosti.*“
- ZS14: „*luštění "rébusů", kontakt s komunitou vozíčkářů, příležitost úspěchu i na mezinárodní úrovni*“
- ZS15: „*Zkušenosti v mapování*“
- ZS16: „*pocit, že se účastním něčeho výjimečného*“
- ZS17: „*Zpestření*“
- ZS18: „*Zábavu a zamyšlení nad mapou*“
- ZS19: „*Trail mi dává příležitost dělat něco pro vozíčkáře a zviditelnit naši zemi v cizině.*“
- ZS21: „*Čtení mapy a popisů*“
- ZS22: „*zpestření*“
- ZS23: „*Není tolik těžké být v trailu dobrý. Vynahrazuji si tak horské výsledky v klasickém ob.*“
- ZS24: „*je to vrchol orientačních sportů z pohledu náročnosti orientace.*“
- ZS26: „*nervy (jako každé organizování) , dřinu (tlačení vozíků v písčovitých terénech) a občas nějakou tu zábavu (když si to ze srandy zkusím sám)*“
- ZS28: „*zpestření a doplněk klasického OB*“

- ZS29: „zábavu“
- ZS30: „Vnímání terénu v nízké rychlosti z jiného pohledu“
- ZS31: „naklady na cestu“
- ZS32: „zábavu, kamarádství s lidmi na vozíku“
- ZS33: „radost .-)“
- ZS34: „Zabavu“
- ZS35: „jinou zkušenost“

Konkrétní odpovědi výběrového souboru:

- VS1: „stres“
- VS2: „možnost vypnout od běžných denních radostí/starostí, být venku, s fajn lidmi, mít možnost závodit“
- VS3: „adrenalin na startu, adrenalin během závodu, hysterie po zjištění mých výsledků, a co hlavně - pobyt v přírodě“
- VS4: „radost pohybu v přírodě, z orientace v prostoru, z namáhání mozkových závitů, setkávání se známými přáteli, nadšení z event. dobře vyluštěných situací“
- VS5: „prestiž, společná setkání“
- VS6: „poznávání, setkání, relaxace“
- VS7: „Závodění v přírodě a také dobrý pocit při co nejméně chybách.“
- VS8: „sport, který můžu“
- VS9: „pobyt na čerstvém vzduchu, zábava, přátelé“
- VS10: „podívám se na zajímavá místa, kam by mě normálně nenapadlo vyrazit“

### **Otázka č. 12: Co respondenti na trail-o vadí.**

Na tuto otázku odpovědělo 26 z 35 dotázaných. Většina uvedla více bodů (věcí), které jim na trail-o vadí. 14 respondentů, více jak polovina, kteří na tuto otázku odpověděli a 40% ze všech respondentů zmínilo:

- složitost, nejasnost pravidel, závislost na schopnostech pořadatelů, závislost na fair-play.

Dále respondenti zmínili:

- špatné počasí
- malá základna závodníků, málo mladých závodníků
- dojíždění po celé České republice
- jejich vlastní špatný zrak
- některé ostatní závodníky

Konkrétní odpovědi základního souboru (mimo respondenty, kteří patří do výběrového souboru):

- ZS11: „*vlastně mě to vůbec nebaví*“
- ZS13: „*Protesty, nejednoznačnost.*“
- ZS14: „*někdy dlouhá čekání, někdy ne zcela jednoznačné situace a související protesty*“
- ZS16: „*ne*“
- ZS17: „*Že blbě vidím, tak mi to moc nejde;*)“
- ZS18: „*Složitá pravidla, nejednoznačné výklady*“
- ZS19: „*Závislost na schopnosti pořadatelů a závodníků dodržovat duch fair play.*“
- ZS21: „*Když pořádně nevidím na kontrolu*“
- ZS22: „*asi ne*“
- ZS23: „*Stale nejednoznačna pravidla, prílišna rozdielnosť dle zeme ve ktorej sa trail porada.*“
- ZS24: „*občasná nadmiera geometrických cvičení, namiesto pravej orientácie*“
- ZS26: „*dost lidí to bere hrozně vážně, protože každý závod je vlastně na republikové úrovni (na oblastním žebříčku OB se lidí spíše baví, společně si postěžují, že je něco blbě postavené, ale nikdo to nehrotí)*“
- ZS27: „*málo pohybu, hodně záleží na staviteli a mapě*“
- ZS28: „*řešení často závisí na zkušenosti a nedá se k němu logicky dojít*“
- ZS30: „*V poslední době stan až přílišný důraz na preciznost mapy na hranici mapovatelnosti*“
- ZS31: „*ostatní závodníci*“
- ZS32: „*nefěr kontroly, ale je extrémně obtížné stavět tratě a zkušených stavitelů je málo a ti méně zkušení se to musí učit*“
- ZS33: „*přebujelé ego některých českých trail-o celebrit*“
- ZS34: „*Ze to mnozí berou moc vážně*“
- ZS35: „*"trefování se" do myšlení stavitele*“

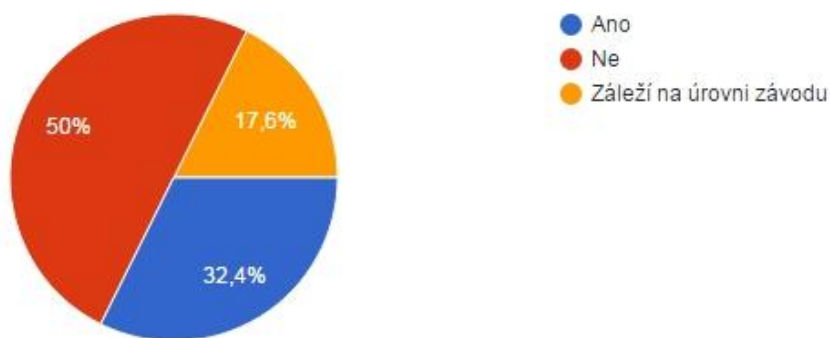
Konkrétní odpovědi výběrového souboru:

- VS1: „*subjektivita, mnoho faktorů má vliv na výsledek, málo akce, nuda*“
- VS2: „*:-) celkem dost věcí by se našlo - stejně jako jiné disciplíny se i tato vyvíjí a prostor na vývoj tam je.*“
- VS3: „*ani nevím*“
- VS4: „*dojíždění po republice, do zahraničí*“
- VS5: „*špatné, chladné a deštivé počasí*“
- VS6: „*málo nových závodníků, základna se nerozšiřuje o mladé*“
- VS7: „*Asi jen velmi špatné počasí, zima a trvalý déšť.*“
- VS8: „*nestihám všechny závody*“
- VS9: „*ne*“
- VS10: „*dohady, rušení kontrol po závodě, protesty. Závod se často odehrává až za cílem*“

### Otázka č. 13: Zda má respondent závodní ambice.

Graf č. 7: závodní ambice.

Máte závodní ambice? (34 odpovědi)



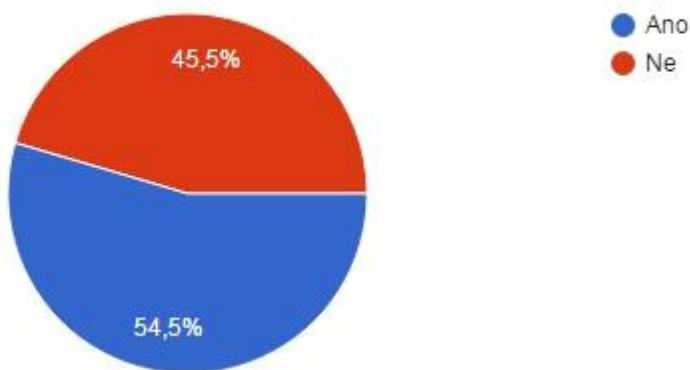
Na tuto otázku odpovědělo 34 z 35 dotázaných. 17 lidí (50%) nemá závodní ambice, 11 lidí (32,4%) má závodní ambice, 6 lidí (17,6%) odpovědělo, že má závodní ambice dle úrovně závodu.

Z dotazníku dále vyplývá, že polovina (50%) tělesně postižených, má závodní ambice (4 z nich se závodů v trail-o účastní pravidelně, 4 nemají závodní ambice a u jednoho tělesně postiženého závodníka záleží na úrovni závodu).

**Otázka č. 14: Zda přivedl respondent k trail-o někoho dalšího.**

Graf č. 8: přivedení dalšího člověka k trail-o

Přivedl/a jste k Trail-O někoho dalšího? (33 odpovědi)



Na tuto otázku odpovědělo 33 z 35 dotázaných. Nadpoloviční většina – 18 dotázaných (54,5%) přivedlo k účasti na závodech trail-o někoho dalšího. 15 lidí (45,5%) k trail-o dalšího člověka nepřivedlo. To odpovídá i počtům z otázky č. 7 a č. 8 jak se oni sami dostali k orientačním sportům a orientačnímu běhu. 22 respondentů (62,9%) se k orientačním sportům dostalo přes rodinu nebo přátele.

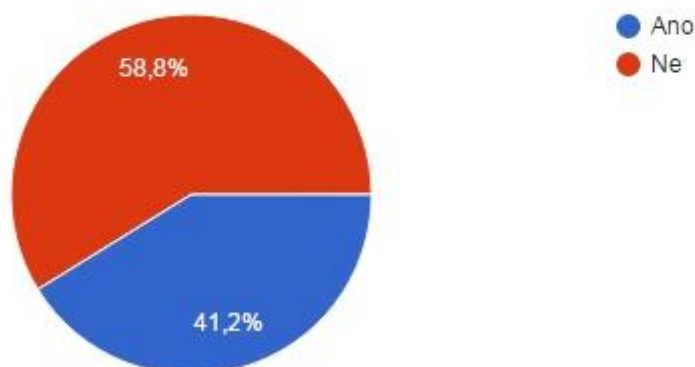
Z 10 jedinců se zdravotním postižením (viz otázka č. 3) odpovědělo 9 osob. 5 z nich přivedlo k trail-o někoho dalšího.



**Otázka č. 15: Zda závodí v trail-o někdo z rodiny respondenta.**

Graf č. 9: trail-o v rodině respondenta.

**Závodí v Trail-O někdo z vaší rodiny?** (34 odpovědí)



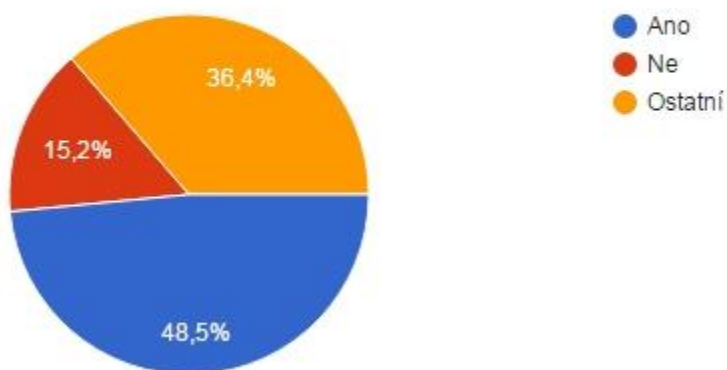
Na tuto otázku odpovědělo 34 z 35 dotázaných. Nadpoloviční většina, 20 dotázaných (58,8%), závodí v trail-o jako jediná osoba z rodiny. 14 dotázaných (41,2%) má rodinné příslušníky, kteří se trail-o také účastní.

Z 10 jedinců se zdravotním postižením (viz otázka č. 3) pouze 1 osoba zodpověděla, že v trail-o závodí nějaký člen jeho rodiny.

**Otázka č. 16: Zda se respondentům líbí stávající forma pravidel.**

Graf č. 10: stávající forma pravidel.

Líbí se vám stávající forma pravidel? (33 odpovědi)



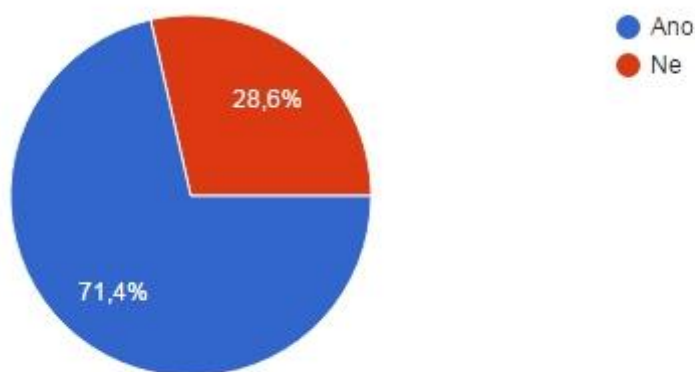
Na tuto otázku odpovědělo 33 z 35 dotázaných. 16 lidem (48,5%) se stávající forma pravidel líbí, 5 lidem (15,2%) se stávající forma pravidel nelíbí, 12 lidí (36,4%) neznají pravidla dostatečně, aby je mohla hodnotit, nebo se jim pravidla líbí s výhradou vůči kategoriím „para“.

Z 10 jedinců se zdravotním postižením (viz otázka č. 3) 7 osob zodpovědělo, že se jim stávající forma pravidel líbí, 2 osobám se stávající forma pravidel líbí s výhradou a pouze 1 osoba odpověděla, že se jí stávající forma pravidel nelíbí.

### Otázka č. 17: Zda se respondent pravidelně účastní i jiných sportů.

Graf č. 11: pravidelná účast na dalších sportech

Věnujete se pravidelně i dalším sportům? (35 odpovědí)



Většina dotázaných, 25 osob (71,4%) se pravidelně účastní i jiných sportů, 10 lidí (28,6%) se pravidelně dalších sportů neúčastní.

Z tělesně postižených respondentů se pravidelně účastní dalších sportů 7 (70%) osob.

Většina dotázaných je tedy aktivní i v jiných sportech.

## 8.5 Zodpovězení cílů šetření

**Cíl šetření číslo 1:** Je nejčastějším zdravotním postižením při trail-o tělesné postižení?

Na tento cíl šetření byla zaměřena v dotazníku otázka číslo 3 a číslo 4. Všichni respondenti, kteří uvedli, že mají zdravotní postižení, uvedli postižení tělesné, spojené minimálně s omezením hybnosti dolních končetin. Účast zdravotně postižených v závodech trail-o je tedy spojena s účastí tělesně postižených. Pro ně byl tento sport původně vytvořen a tedy jejich účast koresponduje s původní myšlenkou sportu tělesně postižených mezi zdravou populací. Žádné další zdravotní postižení nebylo respondenty zmíněno. To však může být spojeno s malým počtem respondentů se zdravotním postižením.

**Cíl šetření číslo 2:** Věnují se závodníci v trail-o i jiným orientačním sportům nebo jiným sportovním aktivitám?

Na tento cíl byla v dotazníku zaměřena otázka číslo 6 a číslo 17. Jiným sportovním aktivitám se věnuje převážná část respondentů a tedy účastníků na závodech trail-o. Jiným orientačním sportům se věnují všichni zdraví respondenti dotazníků. Můžeme tedy říci, že se závodníci v trail-o věnují i jiným sportovním aktivitám. Primárním sportem zdravých závodníků v trail-o je orientační běh, někteří z nich se pak věnují dalším orientačním sportům, nejčastěji lyžařskému orientačnímu běhu a orientačnímu běhu na horských kolech. Převážná většina zdravotně postižených závodníků se jinému orientačnímu sportu než je trail-o nevěnuje. Pravděpodobně je to dáno terénem, ve kterém se orientační běh uskutečňuje a pouze výjimečným uspořádáním závodů přístupných i zdravotně postiženým jedincům.

**Cíl šetření číslo 3:** Je mezi zdravotně postiženými a zdravými závodníky rozdíl v důvodech, kvůli kterým se trail-o věnují?

Na tento cíl byla v dotazníku zaměřena otázka číslo 10. Ano, rozdíl v důvodech v účasti na trail-o je. Zdraví jedinci přistupují k trail-o jako k doplňkovému sportu, zpestření klasických orientačních závodů a jako k tréninkové mapové metodě, která je současně baví. Přístup zdravotně postižených jedinců k trail-o je rozdílný. Hlavními důvody je prostředí, ve kterém se závody pořádají, pobyt na čerstvém vzduchu, společnost přátel a skutečnost, že je sport přístupný jejich zdravotnímu postižení. Rozdíl v motivaci na trail-o je tedy veliký a pravděpodobně je dán tím, že zdraví jedinci ho nepovažují za hlavní sport, kterému se věnují.

**Cíl šetření číslo 4:** Je mezi zdravotně postiženými a zdravými závodníky rozdíl v pozitivěch, které závodníkům účast v trail-o přináší? (z osobního pohledu závodníka)

Na tento cíl byla v dotazníku zaměřena otázka číslo 11. Ano, mezi zdravou a zdravotně postiženou populací je rozdíl v pozitivěch, které závodníkům účast na trail-o přináší. Zdravým jedincům trail-o přináší hlavně mapařské zkušenosti, zpestření sportovních aktivit a pocit spoluúčasti na „něčem speciálním, neobvyklém, pomoci a přátelství s vozíčkářskou komunitou“. U zdravotně postižené části závodníků je škála pozitiv mnohem širší. Účast na trail-o závodníkům přináší především radost z pohybu venku v přírodě a na čerstvém vzduchu, společenská setkání a přátele, relaxaci od běžného života. Současně to, zda má

závodník závodní ambice nehledě na zdravotní stav (otázka číslo 13), nesouvisí s pozitivy, které mu účast na trail-o přináší. Polovina závodníků nemá závodní ambice, sport tedy kvůli samotnému závodění neprovozuje

**Cíl šetření číslo 5:** Jsou důvody účasti zdravotně postižených v korelaci s pozitivy, které jim účast v trail-o přináší?

Na tento cíl byla v dotazníku zaměřena otázka číslo 10 a číslo 11. Ano, důvody účasti zdravotně postižených na závodech v trail-o jsou spojeny s pozitivy, které jim tento sport přináší. Hlavními důvody (které jsou považovány i za pozitiva) je pobyt v přírodě a na čerstvém vzduchu. Jedním z důvodů je i samotná možnost daný sport vykonávat a s tím spojená zábava, setkání s přáteli a „dobrý pocit“.

**Cíl šetření číslo 6:** Je mezi zdravotně postiženými a zdravými závodníky rozdíl v tom, co jim v trail-o vadí? Souvisí to s pravidly trail-o?

Mezi zdravotně postiženými a zdravými závodníky není velký rozdíl v tom, co jim na trail-o a na účasti na trail-o vadí (dle otázky číslo 12). Většina, bez ohledu na postižení, zmiňuje složitost a nejednoznačnost pravidel a velkou míru závislosti výsledků na staviteli a rozhodcích. To by evokovalo souvislost s tvarem a kvalitou stávajících pravidel. Přesto ale většina závodníků stávající pravidla nekritizuje (nebo se je kvůli jejich nedostatečné znalosti neodvážuje hodnotit). Největší připomínkou k pravidlům je tak existence kategorie „para“ a tedy případné oddělování zdravé a zdravotně postižené části závodníků, což jde proti původní myšlence vzniku trail-o.

Tělesně postižení jedinci na rozdíl od zdravých závodníků navíc zmiňují špatné počasí, což může souviset s jejich horší mobilitou a větším rizikem onemocnění.

**Cíl šetření číslo 7:** Je účast na trail-o individuální nebo rodinná aktivita?

Přestože jsou orientační sporty rodinnou aktivitou, kdy sportují všechny věkové generace, samotný trail-o se tomu vymyká a není (dle otázky číslo 15) rodinnou záležitostí. Může to souviset s tím, že není primárním sportem, který jedinec provozuje, u zdravé části závodníků často slouží jen jako doplňková a tréninková aktivita.

## 9 Diskuze k dotazníku

Vzhledem k malému počtu osob, kteří u nás v České republice trail-o provozují, je počet vyplněných dotazníků (35) a návratnost 68% relativně vysoké číslo. Samotnou návratnost také pravděpodobně ovlivnila dobrovolnost vyplnění dotazníků a způsob distribuce (e-mail), kdy tedy jedinec nebyl o vyplnění požádán osobně, ale hromadně, a současně neměl časový limit vyplnění.

S celkovým malým počtem osob věnujících se trail-o také souvisí malé množství respondentů s tělesným postižením. Z 35 respondentů zmínilo tělesné postižení 10 osob. V porovnání k celkovému počtu respondentů a poměru tělesně postižených jedinců ve společnosti však toto číslo není nízké. Tělesně postižení jedinci mohou mít mnohem složitější vnější i vnitřní podmínky k účasti na prvních závodech. Přestože se nepravidelně pořádají náborové závody v trail-o v ozdravných a rehabilitačních zařízeních, na první pohled je trail-o komplikovaná disciplína, kdy jedinec musí mít k plnohodnotné účasti základní vědomosti o mapě a piktogramech a být odhodlán „vyrazit do terénu“.

Potvrdilo se, že tělesně postižení jedinci věnující se trail-o mají omezenou mobilitu převážně v dolních končetinách, většina z nich používá k pohybu invalidní vozík.

Jen malé procento respondentů se k trail-o dostalo samo. Většinu z nich k trail-o přivedli přátelé, rodina nebo kamarádi a jen malá část tělesně postižených se k trail-o dostala přes rehabilitační střediska a náborové akce. I toto může sloužit k zamyšlení nad metodikou a významem náborových akcí a způsoby rozšiřování trail-o.

Věkové rozložení respondentů je dáno skutečností, že většina osob, které u nás pravidelně v trail-o závodí, jsou staršího ročníku narození a to se tedy promítlo i v rozložení věku respondentů. Pokud si mladší generace trail-o vyzkouší, většinou se nepřihlašuje do dlouhodobého žebříčku a neúčastní se závodů pravidelně. Nezájem mladší generace může být dán špatnou propagací samotného sportu, časovou náročností účasti (závody se konají mimo bydliště jedince) a malou fyzickou náročností (obzvlášť pro fyzicky zdatnou část závodníků). Nedostatek mladé generace je pro budoucnost tohoto sportu problém, kterého si všimli i respondenti dotazníku a několik z nich ho jmenovalo jako to, co se jim na trail-o nelíbí. Vyřešení tohoto problém pravděpodobně velmi záleží na míře propagace sportu, závodů a na náborové činnosti (a to i mezi komunitou tělesně postižených.)

Pohlavní rozložení respondentů se lišilo mezi zdravou a tělesně postiženou skupinou. U tělesně postižených jedinců bylo rozložení žen a mužů vyrovnané, kdežto u zdravé části respondentů převažovali muži. To může být dáno mimo jiné i důvody, pro které trail-o jedinci provozují. Zdravá část závodníků považuje trail-o pouze jako doplňkovou činnost, závodů se často účastní ve spojitosti s účastí na závodech orientačního běhu. V tomto případě rozložení ovlivňuje postavení pohlaví ve společnosti. Ženy po závodech mohou spěchat domů „obhospodařit rodinu“, čekají na zbylé členy rodiny nebo se starají o děti na shromaždišti. Trail-o je také mnohem více technická disciplína, při které si jedinec hraje, k čemuž v populaci více inklinují muži. Tělesně postižená část závodníků považuje trail-o za hlavní sport, kterému se věnují a tedy se mohou stírat rozdíly v sociálním postavení jedince.

S nedostatkem mladých závodníků, se způsobem distribuce dotazníků (z velké části mezi závodníky v dlouhodobém závodním žebříčku), s přístupem zdravých závodníků k trail-o a se složitostí pravidel pravděpodobně souvisí i rozložení, jak dlouho se respondent trail-o věnuje. Všichni respondenti se orientačním sportům věnují více jak 4 roky. Zdraví jedinci, kteří se k trail-o dostanou jako k doplňkové disciplíně, pravděpodobně rozšiřují své mapové zkušenosti až po několika letech jiných orientačních sportů.

Důvody, které respondenti napsali jako to, co jim trail-o přináší nebo naopak, co jim na trail-o vadí, nijak nevybočily z očekávaných odpovědí. Přesto jsou důležitými poznatky o smyslu a případném budoucím směřování tohoto sportu.

Většina tělesně postižených respondentů zmínila jako pozitivum trail-o samotnou skutečnost, že je přístupný vozíčkářům (popřípadě tělesně postiženým). To je důvod, pro který byl trail-o vymyšlen a je tedy dobré, že funguje i ve skutečnosti. Skoro všichni taktéž zmínili pobyt v přírodě, na čerstvém vzduchu, aktivitu mimo běžný denní život a setkávání s přáteli. To vše jsou hodnoty, které jsou bezesporu přínosné pro psychický i fyzický stav jedince a tedy i člověka s tělesným postižením a jsou to pravděpodobně hlavní důvody, proč tento sport zahrnovat do nabídky sportů pro tělesně postižené.

Několik respondentů také zmínilo jako pozitivum trail-o možnost účasti na mezinárodních závodech a srovnání schopností na mezinárodní úrovni. I to se dá považovat za psychologicky přínosný bod, kdy se jedinci s tělesným postižením „rozšiřuje svět“ ve kterém žije, popřípadě jejich sociální úspěšnost.

V posledních letech česká reprezentace v trail-o slavila na mezinárodních závodech mnoho úspěchů a reprezentanti se pravidelně umisťují v první desítce závodníků na výsledkové listině. Například na mistrovství světa 2013 v kategorii paralympic se mistryní světa stala Jana Kost'ová a vicemistrem světa se stal Pavel Dudík. I toto přispívá k pozitivnímu impaktu na tělesně postiženou populaci, současně to zvyšuje míru povědomí o možných úspěších lidí s omezenou pohyblivostí.

Dalším kladem je, že přestože trail-o není primárně fyzicky náročný sport, není to sport pasivní ve smyslu fyzickém i psychickém, kdy i samotní závodníci pozitivně hodnotí nutnost „namáhat závity“.

S tím ovšem souvisí i často zmiňované negativum v nejednoznačnosti některých situací a pravidel.

Jedna z odpovědí v dotazníku taktéž byla přístupnost sportu jako aktivity pro osoby s dočasně ztíženou nebo omezenou mobilitou – například během těhotenství. To upozorňuje na fakt, že by trail-o (nebo jakýkoliv sport vhodný i pro tělesně postižené) neměl být rozdělován na zdravou a tělesně postiženou část, ale měl by být brán jako sport pro všechny bez ohledu na zdravotní stav, což je i jedním z cílů inkluze, ke které trail-o může přispívat.

Za zmínku stojí „kontakt s komunitou vozíčkářů“ a „pocit účasti na něčem výjimečném“ jako pozitivní bod, který zdravému závodníkovi účast na závodech přináší. Tedy fakt, že zdravá část závodníků nerozlišuje, alespoň ne v negativním smyslu, „my a oni“.

Stejně důležité je, že v negativech trail-o nikdo nezmínil zapojení zdravé (nebo naopak tělesně postižené) skupiny v samotném sportu nebo i kategorii. Stejně tak nikdo nezmínil jako negativum interakci s tělesně postiženou částí závodníků.



## 10 Závěr

Orientační sporty jsou skupina sportů kombinujících pohyb v neznámém terénu za pomoci speciální mapy a buzoly. Samotné typy orientačních sportů se pak liší ve způsobu pohybu terénem. V současné době se pravidelně pořádá pouze jeden orientační sport vhodný i pro tělesně postižené sportovce. Ostatní orientační sporty sice mohou mít případné modifikace přístupné i tělesně postiženým závodníkům, jejich uspořádání je ovšem náročné, kladou velké nároky na pořadatele, prostředí i samotného závodníka, nepořádají se pravidelně a neumožňují společné soupeření zdravé a tělesně postižené populace.

Tělesné postižení je postižení, které se projevuje poruchou hybnosti (motoriky) a omezuje jedince v mobilitě (schopnosti pohybu), zručnosti nebo výdrži.

Jediný orientační sport přímo vhodný i pro tělesně postižené jedince je trail-o, zahrnující dvě disciplíny: klasickou trať a TempO. Tento sport umožňuje společné spravedlivé soupeření zdravé a tělesně postižené populace, současně komunita kolem orientačních sportů podporuje vznik sociálních vztahů a přátelství napříč komunitou sportovců bez ohledu na jejich zdravotní stav. Tělesně postižení jedinci sportující v trail-o hodnotí pozitivně prostředí, ve kterém se závody odehrávají, možnost relaxace a navazování přátelství, zapojení mozkové kapacity při sportu a možnost soupeření na české i mezinárodní úrovni se zdravou populací. Negativně hodnotí častou nejasnost pravidel a nedostatek mladších závodníků

Orientační sporty a hlavně trail-o jsou málo známou sportovní disciplínou, přesto čeští reprezentanti dosahují na mezinárodních závodech medailových umístění.

Z pohledu speciální pedagogiky je disciplína trail-o dobrým nástrojem k inkluzi tělesně postiženého jedince mezi zdravou (většinovou) společností. Tělesně postižený jedinec může sportovat a soutěžit se zdravými jedinci, aniž by ho jeho zdravotní postižení limitovalo a separovalo od ostatních. Účast na orientačních sportech se dá také využít k nácviku rychlého a samostatného rozhodování ve stresové situaci a slouží k zlepšení psychického stavu jedince vzhledem k pravidelné změně prostředí a pobytu v přírodě.

Obecný fyzický a psychický přínos sportování pro tělesně postižené jedince je relativně dobře zpracovaný, existuje dostatek české i světové odborné literatury. Nedostává se ovšem literatury zabývající se konkrétními praktickými aspekty sportování tělesně postižených jedinců. Chybí dostatek odborné literatury zabývající se metodikou sportování, přípravou a úpravou zázemí a seznamem konkrétních bodů, které sportovec musí hlídat. Jedná se

o zdravotní stav, míru námahy, teplotní prostředí, pitný režim, termoregulaci, jednostrannou zátěž organismu a úpravu sportovních pomůcek.

Do budoucna je třeba zvýšit povědomí o možnostech a přínosu orientačních sportů pro tělesně postižené, ujasnit pravidla disciplíny trail-o a rozšířit nabídku literatury zabývající se konkrétními aspekty sportování tělesně postižených.

## 11 Seznam použité literatury

- American Academy of Pediatrics: Council on Sports Medicine and Fitness and Council on School Health. Active healthy living: prevention of childhood obesity through increased physical activity. *Pediatrics*. (2006);117(5):1834–1842
- Bandini, L. G., Curtin, C., Hamad, C., Tybor, D. J., Must, A.: Prevalence of overweight in children with developmental disorders in the continuous National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 1999–2002. *J Pediatr*. (2005);146(6):738–743
- Bendová, Petra: *Komprehenzivní rehabilitace u dětí s dětskou mozkovou obrnou*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, (2006), ISBN 80-244-1561-5.
- Bělková, T.: Význam plavání pro osoby s míšním poraněním. In: Buchberger, J., Kvapík, J., Pavlů, D.: Problematika pohybových aktivit seniorů a zdravotně postižených. *Sborník příspěvků pracovních konferencí s mezinárodní účastí „Pohybová aktivita starších a zdravotně postižených občanů 1996“, „Rizika pohybových aktivit a zdravotní prevence u starších a zdravotně postižených občanů 1997“*. Praha: FTVS UK, (1998). s. 92-93.
- Brasile, F. M., Kleiber, D. A. and Harnisch, D.: Analysis of participation incentives among athletes with and without disabilities, *Therapeutic Recreation Journal*, (1994) Jan–March: 18–33.
- Brown, M., Gordon, W. A.: Impact of impairment on activity patterns of children. *Arch Phys Med Rehabil*. (1987);68(12):828–832
- Buřvalová, D., Reitmayerová, E.: *Tělesné postižení*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, (2007), ISBN 978-80-86991-21-4.
- Campbell, E., Graham, J.: Psychological well being in wheelchair sport participants and nonparticipants. *Adapted physical activity quarterly* (1994),11:404-415
- Dovalil, J.: *Výkon a trénink ve sportu*. Praha. Olympia.(2002) ISBN 80- 7033-760-5
- Dungal, P., et al.: *Ortopedie*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, (2005) ISBN 80-247-0550-8.
- Dunn, A., Madhukar, H., Kampert, J., Clark, C., Chambliss, H.: Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. *Am J Prev Med* (2005), 28(1):1–8.
- Dvořák, K: Degenerativní onemocnění míchy [online]  
URL: [https://atlases.muni.cz/atlases/stud/atl\\_cz/main+cnspatol+degenecns.html](https://atlases.muni.cz/atlases/stud/atl_cz/main+cnspatol+degenecns.html)

[vid 18. 2. 2016]

- Fialová, L.: *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Univerzita Karlova. (2001) ISBN 80-85931-79-6
- Paralympics History of the Movement [online] URL: <https://www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-movement> [vid 8. 1. 2016]
- Hnízdl, J, Kirchner, J.: *Orientační sporty*. Praha: Grada (2005) ISBN 80-247-1058-7
- Jankovský, J.: *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením*. Praha: Triton, (2001). SBN: 80-7254- 192-7
- Kábele, F.: *Rozvíjení hybnosti a řeči dětí s dětskou mozkovou obrnou*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství (1988)
- Kábele, F.: *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia, (1992) ISBN: 80-7033-233-6.
- Kábele, F., et al.: *Somatopedie: učebnice speciální pedagogiky tělesně a zdravotně postižené mládeže*. Praha: Karolinum, (1993) ISBN: 80-7066-533-5.
- Koč, B.: *Orientační běh*. Praha. Olympia. (1975)
- Krajčová, M.: Význam Tv a sportu pro harmonický rozvoj dětí s TP. In *Sborník příspěvků ze semináře Integrate – jiná cesta II*. Olomouc. Univerzita Palackého v Olomouci, (2008) ISBN 978-80-244-2029-5.
- Kraus, J. a kol.: *Dětská mozková obrna*. Praha. Grada, (2005) ISBN 80-247-1018-8
- Kudláček, M., Ješina, O., Machová, I., & Válek, J.: *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc. Univerzita Palackého v Olomouci. (2007) ISBN: 978-80-244-1655-7
- Kudláček, M., Machová, I.: Sport pro osoby s tělesným postižením (atletika vozíčkářů). *Medicina sportiva: Bohemica et slovacca*, (2008) 17(4), 166-177.
- Law, M., King, G., King, S., et al: Patterns and Predictors of Recreational and Leisure Participation for Children with Physical Disabilities. Keeping Current No. 02-2006. Hamilton, Ontario, Canada: CanChild Centre for Childhood Disability Research; (2006)
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J. a kolektiv: *Sportovní trénink I*. Olomouc Univerzita Palackého v Olomouci (2014) ISBN 978-80-244-4330-0 [e-kniha]
- Lenhart, Z. a kol.: *Malá škola orientačního běhu*. Praha. Olympia. (1991)
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F.: *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc. Hanex. (2001) ISBN 80-85783-33-9
- Lpm.zcu.cz [online] URL: <http://kes.mysteria.cz/GC4XF2C/legenda.png>

[vid 6. 2. 2016]

- MACHOVÁ, I.: Sport jako prostředek integrace in Sborník příspěvků ze semináře Integrace – jiná cesta. Olomouc. Univerzita Palackého v Olomouci, (2008) ISBN 978-80-244-2029-5.
- Milichovský, L.: *Kapitoly ze somatopedie*. Praha: Univerzita Jana Ámose Komenského, (2010) ISBN 978-80-7452-001-3.
- Montanová, L.: *Vliv pohybového postižení na osobnost. In Kritické životní situace dětí a mladistvých s tělesným a zdravotním postižením*. Brno: Paido, (1996) ISBN: 80-85931-18-4
- Morgan, W. P., Goldston, S. N. (Eds.) *Exercise and mental health*. Washington, DC: Hemisphere. (1987).
- Novosad, L: *Poradenství pro osoby se zdravotním a sociálním znevýhodněním*. Portál (2009) ISBN: 978-80-7367-509-7
- OECD - ilibrary, Health at a Glance 2015 [online]  
URL: [http://www.oecd-ilibrary.org/sites/health\\_glance-2015-en/04/04/index.html?itemId=/content/chapter/health\\_glance-2015-19-en&mimeType=text/html](http://www.oecd-ilibrary.org/sites/health_glance-2015-en/04/04/index.html?itemId=/content/chapter/health_glance-2015-19-en&mimeType=text/html)  
[vid 20. 2. 2016]
- Opatřilová, D., Zámečníková, D.: *Možnosti speciálně pedagogické podpory u osob s hybným postižením*. Brno. Masarykova univerzita.(2008) ISBN 978-80-210-4575-0
- Oris [online] URL: <http://oris.orientacnisporty.cz/Ranking?sport=4&date=2015-11-30>  
[updated listopad 2015]
- Patel, D. R., Greydanus, D. E.: The pediatric athlete with disabilities. *Pediatr Clin North Am.* (2002);49(4):803–827
- Popisy kontrol IOF, [online]  
URL:[http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/piktogramyiof2004\\_20150123101224.pdf](http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/piktogramyiof2004_20150123101224.pdf) [updated leden 2015]
- Potměšil, J., Čichoň, R.: Pohybové aktivity jako faktor kvality života u populace se zdravotním postižením. In: Hošek, V., Tilinger, P.: *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých – Sborník výzkumných záměrů společenskovědní sekce FTVS UK*. Praha: FTVS UK, (1999)
- Pravidla trail-o [online] URL: [http://www.trailo.cz/upload/trailo/dokumenty/pravidla\\_trail\\_16\\_zmeny.pdf](http://www.trailo.cz/upload/trailo/dokumenty/pravidla_trail_16_zmeny.pdf) [updated únor 2016]

- Procházková, S.: Význam pohybových aktivit pro starší a zdravotně postižené osoby – obyvatelé DD. In: Buchberger, J., Kvapilík, J., Pavlů, D.: *Problematika pohybových aktivit seniorů a zdravotně postižených. Sborník příspěvků pracovních konferencí s mezinárodní účastí „Pohybová aktivita starších a zdravotně postižených občanů 1996“, „Rizika pohybových aktivit a zdravotní prevence u starších a zdravotně postižených občanů 1997“*. Praha: FTVS UK, (1998), 145-147
- Riegerová, M., Přidalová, J.: *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc. Univerzita Palackého (2006) ISBN 80-857-8352-5
- Renotírová, M., Ludvíková, L. et al.: *Speciální pedagogika*. Olomouc. Univerzity Palackého v Olomouci, (2003) ISBN 80-244-0873-2.
- Renotírová, M.; Ludvíková, L.: *Speciální pedagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, (2006). ISBN 80-244-1475-9.
- Rimmer, J. H.: Physical fitness levels of persons with cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol.*(2001);43(3):208– 212
- Shields, N., Murdoch, A., Loy, Y., Dodd, K. J., Taylor, N. F.: A systematic review of the self-concept of children with cerebral palsy compared with children without disability. *Dev Med Child Neurol.* (2006);48(2):151–157
- Slowík, J.: *Speciální pedagogika*. Praha. Grada (2007) ISBN 978-80-247-1733-3
- Tammelin T, Nayha S, Hills A, Javelin MR: Adolescent participation in sports and adult physical activity. *Am J Prev Med* (2003), 24(1):22–28.
- Thomas, N.: Sport and Disability. *Structuring Opportunities in Sport*, (2012)105 – 124
- Úvod do trail-o pro zkušené orientační běžce [online]  
URL: [http://www.trailo.cz/upload/dokumenty/trail-o/tutorialiof\\_20141116111726.pdf](http://www.trailo.cz/upload/dokumenty/trail-o/tutorialiof_20141116111726.pdf)  
[updated leden 2014]
- Vágnerová, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Praha: Portál, (1999) ISBN 80-717-8678-0
- Vítková, M.: *Paradigma somatopedie*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, (1998) ISBN: 80-210-1953-0
- Vítková, M.: *Somatické aspekty*. Brno: Paido, (1999). ISBN 80-85931-69-9
- Vítková, M.: *Integrativní speciální pedagogika*. Brno: Paido, (2004) ISBN: 80-7315-071-9
- Vítková, M.: *Somatopedické aspekty*. Brno: Paido, (2006) SBN: 80-7315-134-0

- Vokurka, M.; Hugo, J. a kolektiv.: *Velký lékařský slovník*. Praha. Maxdorf (2002)  
ISBN: 80-85912-77-5
- Wilson, P. E.: Exercise and sports for children who have disabilities. *Phys Med Rehabil Clin N Am.* (2002);13(4):907–923

## 12 Příloha

### 12.1 Dotazník

#### Pohlaví

- ☐ Muž
- ☐ Žena

#### Věk

- ☐ méně jak 18 let
- ☐ 18 - 26 let
- ☐ 27 - 35 let
- ☐ 36 - 55 let
- ☐ 56 a více let

#### Máte zdravotní postižení?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

#### Pokud ano, jaké?

- ☐ Jiné:

#### Jak dlouho se věnujete orientačním sportům? (OB, LOB, ROB, MTOB, Trail-O,....)

- ☐ Pouze jsem si ho vyzkoušel/a
- ☐ 1 rok
- ☐ 2 roky
- ☐ 3 roky
- ☐ 4 -6 let
- ☐ více jak 6 let

#### Jakému orientačnímu sportu se věnujete?

- ☐ OB
- ☐ ROB
- ☐ LOB
- ☐ MTBO
- ☐ Trail-O
- ☐ Jiné:

#### Jak jste se k orientačním sportům dostal/a?



- ☐ Jiné:

**Jak / přes koho jste se dostal/a k Trail-O?**

- ☐ Jiné:

**Účastníte se Trail-O pravidelně?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**Proč se Trail-O věnujete?**

- ☐ Jiné:

**Co vám účast na Trail-O přináší?**

- ☐ Jiné:

**Je něco, co vám na Trail-O vadí?**

- ☐ Jiné:

**Máte závodní ambice?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Záleží na úrovni závodu

**Přivedl/a jste k Trail-O někoho dalšího?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**Závodí v Trail-O někdo z vaší rodiny?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

**Líbí se vám stávající forma pravidel?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Jiné:

**Věnujete se pravidelně i dalším sportům?**

- ☐ Ano
- ☐ Ne

## 12.2 Poznámky ke zpracování otevřených otázek

Otázka číslo 7 a otázka číslo 8:

rodina	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	11+1
sportovní oddíl nebo škola	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	
kurz CP	1											1	
kamarádi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10	
2x (rodina a paraple)	1											1	1-1
začátek	1											1	
nic	1												
?	1												

rodina	1	1	1	1														4
kamarádi	1	1	1	1	1	1												6
ob	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
nic	1	1																2
škola	1																	1
těhotenství	1																	1
paraple	1																	1
sám	1																	1

Otázka číslo 10:

zábava	1	1	1			3
vozík	1	1	1	1	1	5
příroda	1	1	1	1	1	5
lidé	1	1	1			3
ostatní	1	1	1	1		4

Otázka číslo 12:

subjektivita, mnoho faktorů má vliv na výsledek, málo akce, nuda

:-) celkem dost věcí by se našlo - stejně jako jiné disciplíny se i tato vyvíjí a prostor na vývoj tam je.

ani nevím

dojíždění po republice, do zahraničí

špatné, chladné a deštivé počasí

málo nových závodníků, základna se nerozšiřuje o mladé

Asi jen velmi špatné počasí, zima a trvalý déšť.

nestihám všechny závody

ne

dohady, rušení kontrol po závodě, protesty. Závod se často odehrává až za cílem

vlastně mě to vůbec nebaví

Protesty, nejednoznačnost.

někdy dlouhá čekání, někdy ne zcela jednoznačné situace a související protesty

ne

Že blbě vidím, tak mi to moc nejde;)

Složitá pravidla, nejednoznačné výklady

Závislost na schopnosti pořadatelů a závodníků dodržovat duch fair play.

Když pořádně nevidím na kontrolu

asi ne

Stále nejednoznačná pravidla, přílišná rozdílnost dle země ve které se trail porada.

občasná nadměra geometrických cvičení, namiesto pravej orientácie

dost lidí to bere hrozně vážně, protože každý závod je vlastně na republikové úrovni (na oblastním žebříčku OB se lidí spíše baví, společně si postěžují, že je něco blbě postavené, ale nikdo to nehrotí)

málo pohybu, hodně záležitosti na staviteli a mapě

řešení často závisí na zkušenosti a nedá se k němu logicky dojít

V poslední době stan až přílišný důraz na preciznost mapy na hranici mapovatelnosti

ostatní závodníci

nefér kontroly, ale je extrémně obtížné stavět tratě a zkušených stavitelů je málo a ti méně zkušení se to musí učit

přebujelé ego některých českých trail-o celebrit

Ze to mnozí berou moc vážně

"trefování se" do myšlení stavitele

5

5

9

9

2

1

4